Диетный

эксклюзив

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге представлены не только лучшие диеты и рецепты приготовления блюд от Мадонны, Эль Макферсон, Синди Кроуфорд, Мэла Гибсона, Ричарда Гира и т.д., но и самая модная в настоящее время на Рублевке «90-дневная диета раздельного питания», которая по своему воздействию уже обогнала некогда модную «Кремлевскую диету».

- Оксана Хомски
  - Введение
    ■
  - Полезная диета
    ■
  - Вегетарианская диета
    ■
  - Особая диета
    ■
  - Щадящая диета с постепенным снижением веса
    ■
  - Невегетарианская очистительная диета
    ■
  - Диета с низким содержанием жиров
    ■
  - Грейпфрутовая диета
    ■
  - Средиземноморская диета
    ■
  - Диета для ленивых
    ■
  - Циклическая диета
    ■
  - Английская диета
    ■
  - Французская диета по методу Монтиньяка
    ■
  - Овощная диета
    ■
  - Варианты ежедневной вегетарианской диеты
    ■
  - Диета XXI века
    ■
  - Недельная диета

- Примерное меню семидневного питания

- Новая диета

- Диета в стиле дзэн

- Китайская диета

- Золотые правила велнес-питания для эффективной борьбы с целлюлитом

Оксана Хомски
Диетный эксклюзив

Введение

Желание похудеть, пожалуй, одно из самых распространенных женских желаний. Постигая нелегкую науку похудения, мы часто совершаем одни и те же ошибки. Достижению цели – похудеть и сохранить здоровье (что, на мой взгляд, немаловажно) – мешают многие факторы, в том числе реклама и советы непрофессионалов, а то и мошенников (вспомним, хотя бы, пластыри, якобы снимающие аппетит, «тайские таблетки» или «гербалайф»). Чтобы не подвергать свое здоровье риску, предлагаю разобраться в актуальных вопросах питания. Часто впадая в крайности, другими словами в «голодные» диеты, мы забываем, что во всех аспектах нашей жизни следует придерживаться золотой середины. То есть, когда мы говорим о питании, то должны понимать, что именно разнообразие продуктов в рационе – полезно для здоровья и эффективно для похудения. На нижеследующих страницах вы найдете «диетный эксклюзив» – диеты (если их можно так назвать, скорее рационы правильно сбалансированного питания), которые не наносят вред здоровью и помогают сбросить вес. Информация будет полезна и «мясоедам», и вегетарианцам. Это лучшее, что может предложить женщинам мировая диетология (и не только, они покажутся вкусными и детям, и мужчинам, ведь не секрет, что готовить отдельно для каждого члена семьи весьма обременительно).

Но сначала давайте все же поговорим о мифах и заблуждениях сбивающих многих женщин с правильного пути похудения.

Залог успеха – «танцы до упаду»

Пожалуй, самый распространенный миф заключается в том, что с помощью только тренировок, без правильного питания, можно избавиться от лишнего веса. Но по опросам посетительниц фитнес-клубов, ясно видно, что они не только не худеют, но и наоборот, толстеют. Причина очень проста: не привыкший к жесткому режиму работы организм требует все больше еды, и значит калорий. Разумно сочетая нагрузки и режим питания, вы добьетесь уменьшения своих параметров – «включится» механизм жиросжигания и произойдет замена жировой массы на мышечную. Мышцы весят больше жира, поэтому сначала вы даже наберете вес, но затем уйдут лишние сантиметры, а вскоре и

килограммы.

Иногда меньше, не значит лучше

Так уж сложилось с древних времен (еще с тех пор, когда наши предки жили в пещерах), что наш хитрый организм очень своеобразно реагирует на уменьшение рациона питания. Получая малое количество калорий (по мнению диетологов – менее 1000–1200) он замедляет обмен веществ и перестает сжигать жиры, откладывая их на «черный день». После жестких ограничительных диет или голодания, вы начнете снова, причем еще более ускоренно, набирать вес. Учитывайте, что во время снижения рациона жировые клетки лишь уменьшаются в размерах, а затем в период обычного питания, активно размножаясь, создают новый запас. Вот почему «голодные» диеты не столь эффективны. Что подходит одному человеку, может не подойти другому, ведь у всех совершенно разный обмен веществ.

Перекусы на бегу и фрукты: не считается!

Скрупулезно подсчитывая калории, мы как-то забываем о перекусах: кусочках, глоточках, карамельках, батончиках и так далее.

К вашему сведению в одной карамельке 200 калорий, в безобидном печеньице и того больше. В итоге только на перекусах мы имеем до 1000 лишних калорий.

Еще одно заблуждение касается фруктов: вы отказываете себе в мясе или рыбе например, но поглощаете в огромных количествах груши – почти 100 калорий штука, бананы – 90 калорий, яблоки – 80 калорий... А потом еще и удивляетесь, почему не можете похудеть.

Напитки, зерновой хлеб, мед, оливковое масло – «лучшие друзья» талии

Это самое распространенное заблуждение, наиболее часто внушаемое нам со страниц популярной литературы.

Давайте по порядку. Зерновой хлеб (неважно, что на этикетке может быть написано «Узлака», «С добавлением цельного зерна», «С отрубями») выпекается из высококалорийной муки с добавлением полезных ингредиентов, поэтому он опасен для

нашей фигуры также, как и его белый родственник! Так что не советую им увлекаться. Тем более, что женщины, реально добившиеся похудения, исключали из своего рациона любые хлебобулочные изделия (на время, конечно).

Напитки могут быть не менее калорийными, чем пища. Запомните, что только обыкновенная негазированная вода имеет ноль калорий. Бутылочка чего-либо, обогащенного травяными настоями, минеральными веществами или витаминами иногда содержит более 90 калорий. И не стоит упоминать сладкие газированные шипучки – от них придется отказаться совсем. (В этой связи мне нравится высказывание А. Шварценеггера: «...выпить стакан сладкой газировки, значит съесть за один раз стакан сахара». О каком напитке говорил Арнольд писать не буду, а то обвинят в антирекламе.)

Идем дальше, несколько слов про мед. Он без-условно полезнее сахара, но и с ним надо «держать ухо востро»: в одной столовой ложке меда – до 70 калорий, тогда как в сахаре – всего 45.

И у нас остается оливковое масло. Догадайтесь, какое влияние окажет на нашу фигуру продукт, содержащий 900 калорий в 100 граммах и 90 % жира? Ни процент жира, ни калорийность, названные выше, не зависят от сорта растительного масла. Они одинаково высокие и для оливкового, кукурузного, подсолнечного, и для совсем уж экзотичных – пальмового или соевого. Масла полезны (особенно первой выжимки) – но не для вашей талии.

Какой же вывод можно сделать из вышеизложенного? Все хорошо в меру – ищите золотую середину. Экстремальные методы снижения веса, например, диеты типа «едим только фрукты» или «никаких углеводов», лишают нас антиоксидантов, фитохимикатов, клетчатки, витаминов и минералов, что сказывается на состоянии нашей кожи, волос, ногтей и костей. Именно поэтому я предлагаю вам самые сбалансированные по составу рецепты.

Полезная диета

Эта диета хороша тем, что очень грамотно сбалансирована по составу. Ваш организм получает все необходимые пищевые компоненты: 20 % белков, 55 % углеводов и 25 % жиров (из них 5 % – насыщенные), а также 18 % клетчатки. Полезная диета помогает не только снизить вес, но и поддерживать его на том уровне, который вам необходим. Меню, приведенное ниже, составлено как пример диеты для похудения. Используя таблицы пищевой ценности продуктов, вы сможете самостоятельно составить меню на следующие недели.

Калорийность продуктов составляет 1500 ккал в сутки, это примерно равно средней величине обмена веществ в организме, поэтому у многих людей переход на полезную диету вызывает снижение веса только за счет того, что они перестают переедать. К тому же соблюдать эту диету вкусно и полезно.

Придерживаясь диеты, ежедневно выпивайте до двух литров жидкости. Воду, различные сорта чая (зеленый или черный), травяные чаи можно пить в неограниченных количествах, кофе – 3–4 чашки в день, не включая его в объем выпитой жидкости. Количество обезжиренного молока должно составить 300 мл в день, но не больше. Вы можете употреблять в неограниченном количестве листовые овощи, свежую зелень, лимонный сок и яблочный уксус. Хорошим подспорьем будут большие порции овощей.

Если для кого-то 1500 ккал кажутся слишком большим количеством для снижения веса, просто уменьшите порции. И, наоборот, если для поддержания стабильного веса вам окажется мало такого количества калорий, увеличьте порции на 15 %.

Сделайте то же самое, если вы худеете при рационе в 1700 ккал, а не в 1500. В качестве альтернативы можно добавить любое блюдо калорийностью 200 ккал, предварительно просчитав его по таблице. Например, запеченный картофель: 225 г – 190 ккал.

Примерное меню

День первый

Завтрак: 125 г натурального нежирного биойогурта с разделенным на дольки мандарином; 1 столовая ложка (без горки) тыквенных семечек; 15 г овсяных хлопьев и 50 г измельченной кураги.

*Перекус:*1 небольшой банан.

Обед: 1 зерновая пита или ломтик хлеба с отрубями; 100 г свежего тунца гриль; 1 крупно порезанный помидор и листовой салат под заправкой из 1 столовой ложки оливкового масла; яблоко.

Перекус: 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин: 60 г (сухой вес) зерновых макарон под заправкой из нарезанного кабачка и зеленого перца, сваренных до готовности с 4 столовыми ложками томатного соуса, плюс 1 столовая ложка тертого пармезана; 1 бокал сухого вина или фруктового сока; 100 г мягкого мороженого.

Не забывайте пить много жидкости.

День второй

Завтрак: 50 г мюсли с 1 киви, 1 столовой ложкой льняного семени и 3 столовыми ложками обезжиренного молока.

Перекус: 1 яблоко.

Обед: 550 мл готового овощного супа с фасолью и кусочек зернового хлеба; 1 стаканчик обезжиренного фруктового творога.

Перекус: 1 столовая ложка тыквенных семечек.

Ужин: 100 г постного свиного филе порезать ломтиками и поджарить в 1,5 чайной ложки кунжутного масла с 250 г овощного ассорти для жарки (морковь, брокколи, лук и т. д.); на гарнир – 40 г (сухой вес) зерновой яичной вермишели; 25 г темного горького шоколада.

День третий

Завтрак: 1 средняя тарелка овсянки (сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком), полить небольшим количеством молока с добавлением 1 столовой ложки жидкого меда и 1 столовой ложки льняного семени.

Перекус: 1 апельсин, 20 г кураги.

Обед: 45 г (сухой вес) фигурной лапши, сваренной и перемешанной с 50 г покрошенной феты, нарезанным огурцом, зеленым луком, 1 столовой ложкой соуса песто и листьями базилика.

Перекус: 1 слива, 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин: 200 г филе трески, приготовленной без жира (запечь или отварить); соус из 7 г сливочного масла, нагретого до золотистого цвета, каперсов и небольшого количества уксуса (винный белый или бальзамический), уксус и каперсы смешать с растопленным маслом; на гарнир – брокколи и 200 г молодого картофеля; 1 бокал сухого вина или сок; 1 небольшой банан.

День четвертый

Завтрак: ломтик зернового хлеба (30 г), намазанный 1 чайной ложкой нежирного маргарина и 1 столовой ложкой мармелада с низким содержанием сахара; 1 стаканчик (125 г) нежирного биойогурта, добавить по чайной ложке жидкого меда и семян подсолнечника.

Перекус: 1 яблоко, 20 г миндаля.

Обед: 575 мл овощного супа; 1 ржаной хлебец; 25 г сыра бри; 1 небольшой банан.

Перекус: 1 груша.

Ужин: 1 куриная грудка без кожи (обмазать смесью из нежирного йогурта и карри и запечь до готовности); на гарнир – 50 г (сухой вес) вареного риса басмати и салата из зелени и темно-зеленых овощей; салат из нарезанного огурца и биойогурта; 1 бокал вина или фруктовый сок.

День пятый

Завтрак: 50 г мюсли с добавкой нарезанной кураги (20 г), столовой ложки льняного семени и апельсина (поделить на дольки) плюс 3 столовые ложки обезжиренного молока.

Перекус: 1 яблоко.

Обед: 1 яйцо вкрутую и 30 г ветчины между двумя ломтиками зернового хлеба, намазанного нежирным майонезом с любыми салатными овощами; салат из помидоров, огурцов, лука и зелени; 1 стаканчик диетического фруктового творога.

Перекус: 1 средний банан.

Ужин: 1 крупная картофелина (250 г), запеченная и политая 100 г готового соуса, сверху посыпанная 1 столовой ложкой тертого пармезана; 150 г простокваши с 1 столовой ложкой меда.

День шестой

Завтрак: 80 г смеси сухофруктов (залить кипятком, настаивать под крышкой 1 час) смешать со 100 г нежирного биойогурта, посыпанного 1 столовой ложкой мюсли.

Перекус: 1 ржаной хлебец намазать 1 чайной ложкой меда или джема.

Обед: 85 г филе скумбрии (консервированной, вес дан без жидкости) под 1 столовой ложкой соуса из горчицы и майонеза; большая порция салата из листовых овощей, зелени, помидоров, огурцов, заправленных любой заправкой без масла; 1 зерновая булочка; 1 мандарин или нектарин.

Перекус: 1 небольшой банан.

Ужин: 100 г говяжьего филе, нарезанного кубиками, по 50 г помидоров, шампиньонов и зелени поджарить на неполной

столовой ложке оливкового масла; перемешать с гарниром из 50 г (сухой вес) вареной лапши; 1 бокал вина (сухого белого или красного) или фруктовый сок.

День седьмой

Завтрак: половина грейпфрута (розового); 1 средняя тарелка овсянки, сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком, сверху полить 1 столовой ложкой жидкого меда, обезжиренным молоком и посыпать 1 чайной ложкой льняного семени.

Перекус: 1 киви.

Обед: 40 г (сухой вес) вареного риса басмати с холодным вареным куриным филе (100 г); 1 небольшой апельсин разделить на дольки, соединить с нарезанным огурцом и 1/2 столовой ложки кедровых орехов, заправить обезжиренной французской заправкой.

Перекус: 2 ржаных хлебца намазать медом или джемом.

Ужин: 100 г филе лосося (гриль), политого смесью из 1 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы, 1,5 чайной ложки оливкового масла и щепотки морской соли; на гарнир – 200 г вареного картофеля, смешанного с зеленью и 1 десертной ложкой оливкового масла, порцией горошка и порцией шпината; 1 бокал сухого вина или фруктовый сок.

Вегетарианская диета

Если есть желание попробовать вегетарианский метод похудения, предлагаю вам диету, которая предполагает отказ от мяса и рыбы. Она более ограничена, чем те диеты, где употребляются все группы продуктов.

Если вы хотите соблюдать диету без мяса, рыбы или птицы, то вашему организму будет не хватать витаминов группы В, железа, селена и цинка, которые входят в состав перечисленных продуктов. Если вы совсем откажетесь от молочных продуктов (сыра, яиц), то это может привести к нехватке кальция и белка.

Чтобы заменить питательные вещества, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, советую употреблять побольше темно-зеленых листовых салатов и овощей, бобовые, орехи и семена, неочищенное зерно, сушеные персики и курагу. Все перечисленные продукты имеют в своем составе железо, селен и витамины группы В. Источником кальция и белка являются следующие продукты: семена мака, кунжут, тофу, витаминизированное соевое молоко, миндаль, соевые бобы, инжир, фасоль, шпинат, бразильский орех, турецкий горох нут, брокколи, зелень, белокачанная капуста и белый хлеб, бобовые, макароны и неочищенное зерно.

Если вы не хотите быть строгой вегетарианкой, то вместо мяса советую употреблять рыбу, иначе можно лишить себя очень важных и незаменимых жирных кислот Омега-3. Вместо рыбы, при желании, используйте льняное семя, грецкие орехи, арахисовое или рапсовое масла.

Данная диета рассчитана на 1500 ккал в день и удовлетворяет требованиям по содержанию жиров для такой диеты.

Обязательно выпивайте каждый день стакан соевого или коровьего обезжиренного молока. Съедайте два раза в день по пригоршне очищенных тыквенных семечек, кунжута, семян подсолнечника или грецких орехов, кешью и миндаля (только без соли), сушеные персики и курагу. В вашем рационе должно присутствовать достаточное количество разнообразных фруктов и без ограничения – листовая зелень, зеленые салаты, помидоры, лук, специи, свежие и сушеные травы. В качестве заправки используйте лимонный сок, уксусы и соусы без масла (низкокалорийные).

Примерное меню

День первый

Завтрак: 150 мл нежирного биойогурта с маленьким бананом, апельсином, 1 чайной ложкой жидкого меда и столовой ложкой льняного семени.

Обед: 400 мл грибного супа: лесные грибы, овощи, чеснок, лук, приправы по вкусу – варить на слабом огне, можно измельчить в блендере; 50 г зернового хлеба.

Ужин: печеные баклажаны (2 порции): нарежьте 1 большой баклажан, смажьте ломтики 1/2 столовой ложки оливкового масла, приправьте по вкусу и запекайте в духовке (190 °C) на сковороде, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый оттенок, примерно 20 минут. Переложите баклажаны в форму, посыпьте 75 г сыра моцарелла или тофу, полейте 250 мл томатного соуса, посыпьте тертыми орехами или крошками зернового хлеба и 1 столовой ложкой тертого пармезана. Запекайте еще 30 минут, ешьте с зеленым салатом и хрустящими хлебцами (25 г).

День второй

Завтрак: 1/2 грейпфрута; ломтик зернового хлеба с нежирным маргарином и 1 вареным яйцом; либо вместо яйца – биойогурт (150 мл).

Обед: печеный картофель (1 порция) с арахисовым маслом: запеките 225 г картофеля, смешайте с 1 столовой ложкой арахисового масла (без сахара), слегка разогретого на сковороде и взбитого с 1 столовой ложкой натурального йогурта и приправами. Подавайте с ростками пророщенных бобов и со смешанным салатом (овощи, салат, зелень либо капуста, морковь, огурцы, зелень).

Ужин: бобы с чили (2 порции): разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием 1/2 столовой ложки кукурузного масла, пассируйте на нем до золотистого цвета нарезанную луковицу и стручок зеленого перца, добавьте измельченный зубчик чеснока, 1 десертную ложку молотой паприки, 1 чайную ложку тмина и 1 красный перец чили. Обжарьте, затем добавьте 400 г консервированных бобов, предварительно слив жидкость, и 400 г измельченных консервированных помидоров, приправьте по вкусу.

Тушите содержимое сковороды на медленном огне 30 минут, периодически помешивая. Затем посыпьте 25 г раскрошенной моцареллы и ненадолго поместите в духовку или под гриль. Подавайте на большом листе зеленого салата.

День третий

Завтрак: порция мюсли с обезжиренным молоком; порция нарезанных фруктов или ягод; 1 ложка льняного семени.

Обед: овощная пицца (2 порции): смажьте готовую лепешку для пиццы томатным соусом, положите свои любимые нарезанные овощи, оливки, грибы и измельченную зелень. Сверху посыпьте 50 г тертого сыра моцарелла или положите ломтики маринованного тофу. Выпекайте в духовке при температуре 200 °C в течение 20 минут. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Ужин: овощная запеканка (2 порции): обдайте кипятком или разогрейте в микроволновой печи 450 г овощной смеси (например, фасоль и зеленая фасоль, перец, морковь, брокколи, горошек, кукуруза), очень большие кусочки порежьте. Овощи должны быть мягкими. Дайте стечь воде и уложите в форму. Сварите в подсоленной воде 75 г макаронных изделий, слейте воду и смешайте с овощами. Затем приготовьте соус для овощей: смешайте 20 г оливкового масла и 25 г муки, подогрейте смесь на среднем огне до получения однородной массы. Влейте 350 мл обезжиренного молока и всыпьте чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус не загустеет. Добавьте приправу по вкусу и 40 г тертого сыра моцарелла. Полученный соус вылейте на овощи и макароны. Посыпьте тертым пармезаном и обжарьте в духовке или гриле до золотистого цвета. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Если вы истинная вегетарианка, вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

День четвертый

Завтрак: аналогичен завтраку первого дня.

Обед: сендвич (1 порция): 2 ломтика зернового или ржаного хлеба намазать нежирным маргарином, добавить нарезанный помидор и 50 г сыра бри. Вариант: 50 г маринованного или обжаренного тофу, лесной гриб, обжаренный в оливковом масле с приправой; свежий фрукт.

Ужин: чечевица со специями (2 порции): на сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку арахисового масла и обжарьте 400 г сладкого картофеля (можно заменить любыми корнеплодами, например, топинамбуром), нарезанного кубиками.

Добавьте нарезанную луковицу и обжаривайте еще несколько минут. Затем добавьте измельченный зубчик чеснока, свежий перец чили, очищенный от кожицы и семян, по 1 чайной ложке тмина и свежего имбиря, чайную ложку семян кориандра. Помешивайте 1–2 минуты, затем добавьте сваренную или

консервированную чечевицу (коричневую или зеленую) и 150 мл овощного бульона, доведите до кипения и варите на медленном огне без крышки 30 минут. Если смесь будет очень сухой, добавьте еще бульона. Приправьте по вкусу и добавьте 2 столовые ложки натурального йогурта (перед подачей). Подавайте со свежей капустой.

День пятый

Завтрак: 1 большой кусок зернового хлеба с нежирным маргарином и 150 г фасоли в томатном соусе; 1/2 грейпфрута.

Обед: рис с фруктами и орехами (2 порции): отварите 100 г коричневого риса, остудите. Затем смешайте рис с 50 г свежей стручковой фасоли, 25 г дробленых орехов (пекан или кешью), 1 столовой ложкой семечек подсолнечника, 4 измельченными половинками кураги, 1 измельченным бананом и заправьте смесью из 2 столовых ложек биойогурта, лимонного сока, приправой (по вкусу) и 1 столовой ложкой хумуса; на десерт – порция любых фруктов.

Ужин: тушеные овощи с грибами (2 порции): разогрейте в кастрюле с антипригарным покрытием 1 столовую ложку оливкового масла, обжарьте тонко нарезанный лук до золотистого цвета. Нарежьте 200 г молодого картофеля (кубиками). Добавьте в кастрюлю 1 зубчик чеснока и по 1 чайной ложке тмина, паприки и кориандра, а также щепотку шафрана, картофель и грибы (175 г), 75 г свежей зелени, 200 г измельченных консервированных помидоров, 5 столовых ложек овощного бульона и приправы по вкусу.

Еще раз перемешайте и готовьте либо в духовке (180 °С), либо на плите, пока овощи не станут мягкими. Подавайте с хрустящими хлебцами (25 г).

День шестой

Завтрак: среднего размера тарелка мюсли со снятым молоком, фруктами и ягодами и 1 столовой ложкой льняного семени.

Обед: 400 мл готового или домашнего чечевичного супа с 1 ломтем зернового или ржаного хлеба; 1 апельсин.

Ужин: цельнозерновые макароны с гарниром: отварите макароны в подсоленной воде, добавьте оливковое масло, шпинат или другую зелень, 10 г тертого пармезана или 50 г твердого тофу, порезанного кубиками.

Особая диета

Не секрет, что в период проявления ПМС (предменструальный синдром) у многих женщин появляется прямо-таки зверский аппетит. Многие жалуются, что всего за неделю умудряются набрать лишние килограммы. Так вот, чтобы этого не происходило, предлагаю воспользоваться особой диетой, которая не только предотвратит набор веса, но и облегчит головные боли, отеки и боль в груди – все, что связано с задержкой жидкости в организме. В этот период советую сосредоточить свое внимание на продуктах, богатых витаминами B6, E и минералами кальцием и магнием. Витамин E содержат растительные масла, орехи, семена, авокадо, рыба, спаржа и коричневый рис; витамин B6 – бобовые, ростки пшеницы, неочищенное зерно, рыба (особенно жирная), бананы, птица; кальций – молочные обезжиренные продукты, листовая зелень, семена, орехи, консервированная рыба; магний – орехи, чечевица, семена, коричневый рис и пшеничная крупа.

Что касается рыбы, то попробуйте в этот период приготовить вкусные и полезные блюда из лосося, тунца, форели, сардин, макрели и сельди.

Ешьте много овощей и фруктов, зелень. Пейте травяные отвары, воду, чай из шиповника, овощные соки.

Все перечисленные напитки являются хорошими мочегонными средствами и не позволяют лишней жидкости задерживаться в организме.

Помимо перечисленных в примерном меню продуктов два раза в день съедайте пригоршню семян или орехов (без соли), дыню или арбуз, плоды цитрусовых (в зависимости от сезона). Избегайте соленых продуктов, алкоголя, кофе, сладких газированных напитков и сахара. Ограничьте до минимума потребление сложных крахмалов (цельнозерновой хлеб, коричневый рис, картофель).

Примерное меню

Завтрак на каждый день:

большая порция свежих фруктов и ягод, заправленная обезжиренным йогуртом и посыпанная семенами.

День первый

Обед: салат из коричневого риса, долек апельсина, кусочков

авокадо, куриной грудки; добавить немного грецких орехов, кедровых орехов и зелень петрушки. Заправить салат маслом с уксусом, без соли. Подавать на листьях салата.

Ужин:

1 кусочек рыбного филе (например, лосося), запеченный (поджаренный), подать с салатом из помидоров и лука, заправленным смесью оливкового масла и бальзамического уксуса; 1 порция брокколи.

День второй

Обед: салат из спаржи, помидоров, вареной рыбы, латука и семечек, заправленный оливковым маслом и уксусом; 1 маленький ломтик зернового хлеба.

Ужин: 1 поджаренный стейк из рыбы с порцией вареной чечевицы; салат из огурцов, лука, сельдерея или любой зелени.

День третий

Обед: порция овощного супа; 1 ломтик темного ржаного хлеба; 1 апельсин.

Ужин: порция запеченного или жареного цыпленка со шпинатом, вареной чечевицей.

День четвертый

Обед: 100 г тунца, подавать с салатом из моркови и орехов, заправленным смесью масла и уксуса; 1 банан.

Ужин: вареные бобовые (горох нут) смешать со слегка обжаренным болгарским перцем, заправить смесь маслом и уксусом; большая порция зеленого салата с различными травами.

День пятый

Обед: суп из спаржи; 1 маленький ломтик зернового хлеба; 1 апельсин.

Ужин: 1 небольшую целую рыбу поджарить или запечь, подать со слегка обжаренным миндалем. На гарнир – обжаренные или запеченные помидоры, зелень и 1 столовая ложка коричневого риса.

День шестой

Обед: жареное рыбное филе с салатом из зелени и огурцов плюс немного обезжиренной майонезной заправки.

Ужин: шашлык из кусочков свиного филе с колечками лука. Подавать со смесью из болгарского перца (желтого, красного, оранжевого), порезанного колечками и обжаренного в арахисовом масле (в конце добавить томатное пюре); 2 столовые ложки

коричневого риса.

День седьмой

Обед: куриная грудка, запеченная или обжаренная с небольшим количеством масла; вареная чечевица; салат из овощей.

Ужин: печеный картофель; большая порция салата; 1 банан.

Щадящая диета с постепенным снижением веса

Эту диету можно использовать не только для снижения веса. Она также прекрасно подходит для поддержания веса в норме. Но особенно она хороша для тех женщин, которые вступают или вступили в климактерический период (или уже пережили его). Почему ее хорошо соблюдать именно во время климакса? Потому что данная диета помогает не только убрать лишние килограммы, но и предотвратить остеопороз (продукты, которые рекомендуется употреблять при этой диете, богаты кальцием). И это еще не все. Она содержит тот необходимый набор питательных веществ, который поможет облегчить негативные симптомы климакса: отеки, приливы, чувство усталости и раздражения.

Общие рекомендации:

• обязательно выпивайте в день до 450 мл соевого молока, обогащенного кальцием, желательно отдельно от пищи;

• пейте травяные чаи, китайский красный или зеленый чай, воду. Откажитесь от кофе, алкоголя и продуктов с большим количеством специй либо ограничьте их употребление (из-за них приливы бывают сильнее). Выпивайте 2 литра жидкости в день;

• замените соль свежими или сушеными травами или используйте вместо соли морские сухие водоросли, измельченные в кофемолке;

• ешьте много овощей и зеленого салата (в предложенном меню варьируйте свой выбор по вкусу или продуктам, которые есть в наличии);

• обязательно включите в рацион бобовые, сою, чечевицу, горох нут, содержащие природные гормоны – изофлавоны, которые помогают облегчить отрицательные симптомы менопаузы;

• ешьте продукты, богатые кальцием: капусту, молочные продукты, листовую зелень, белую рыбу, орехи и семена;

• ешьте фрукты богатые калием, овощи (включая стручковую фасоль), морские водоросли, зеленые листовые овощи (содержат природные гормоны, ферменты, витамин С и вещества, улучшающие самочувствие);

• обязательно включите в рацион жирные сорта рыбы, орехи и

семена – важный источник жиров Омега-3.

Примерное меню

Завтрак на каждый день:

каждый день обязательно съедайте обезжиренный натуральный биойогурт с добавлением 2 столовых ложек мюсли с льняным семенем либо с добавлением орехов (грецкие, миндаль, бразильский) и один свежий фрукт. При наличии блендера можно делать коктейль из йогурта, фруктов и орехов.

Второй вариант завтрака:

может быть следующим: порция зерновой смеси с молоком, 1 свежий фрукт, орехи и семечки.

Перекус:

один раз – пригоршня кураги, сушеных персиков или инжира; второй раз – пригоршня орехов, но без верха.

День 1-й

Обед: 1 ломтик хлеба (поджарить в тостере или слегка подсушить в духовке) с 50 г рыбного паштета; большая порция листового салата с нежирной заправкой без масла; 1 киви или сливы.

Ужин: нарезанный ломтиками твердый тофу, поджарить в небольшом количестве масла с тонко нарезанными овощами по вашему выбору (морковь, спаржа, брокколи, цветная капуста, зелень), с соусом из желтой фасоли, бульоном и травами.

День 2-й

Обед: 3 хрустящих ржаных хлебца с паштетом из семян; 1 апельсин.

Ужин: куриную грудку без кожи смазать маслом и запечь на противне с 1 нарезанным сладким перцем и 1 кабачком, измельченным зубчиком чеснока, листьями шалфея и розмарина. Подавать с 3 столовыми ложками вареной зеленой чечевицы; сбрызнуть уксусом.

День 3-й

Обед: смешать вареный картофель (молодой – по сезону) с листьями салата, вареным яйцом, ростками бобовых или злаков (любых, например, пшеницы), полить заправкой из 1 столовой ложки натурального арахисового масла и 1 столовой ложки готовой французской заправки.

Ужин: 1 большая запеченная картофелина, подать либо с 3

столовыми ложками готового сырного соуса и 1 столовой ложкой тертого пармезана, либо с 3 столовыми ложками обезжиренного протертого творога с зеленью и чесноком; салат из зеленых овощей. Например, капуста и огурец; капуста и горох; огурец и болгарский зеленый перец.

День 4-й

Обед: большая порция супа (например, с брокколи), посыпанного 1 столовой ложкой сыра чеддер или пармезан; 50 г белого хлеба; 1 апельсин.

Ужин: 1 рыба (среднего размера), обжаренная и поданная с обжаренным миндалем и зеленой фасолью.

День 5-й

Обед: 50 г хлеба с отрубями; 40 г сыра бри (камамбер) с большой порцией листового салата, полить заправкой без масла.

Ужин: небольшой кусок постного мяса обмазать оливковым маслом и запечь в духовке до готовности, подать с вареной чечевицей или небольшой пиалой коричневого риса.

День 6-й

Обед: 1 порция отваренной пшеничной крупы; подавать с салатом из помидора, измельченной петрушки, большой нарезанной луковицы; заправить салат 1 столовой ложкой смеси оливкового масла с лимонным соком, сверху посыпать измельченным вареным яйцом.

Ужин: 2 маленькие отбивные из любого постного мяса, запечь на противне с 2 красными нарезанными перцами, 1 красной луковицей, в 2 чайных ложках оливкового масла с приправами (около 40 минут или до готовности).

Подавать отбивные с 2 столовыми ложками коричневого риса, смешанного с половиной смеси из красного перца.

День 7-й

Обед: поджарить 50 г белого хлеба (в тостере или духовке), подать с 50 г пюре из бобовых и оставшимся с вечера перцем и луком, приправленными 1 чайной ложкой бальзамического уксуса и листьями базилика, специями.

Ужин: запечь 100 г филе лосося (можно обжарить), подать с 2 молодыми картофелинами, соусом песто (1 столовая ложка) или любым рыбным соусом с зелеными овощами.

Невегетарианская очистительная диета

Эта простая, но замечательная диета позволит вам не только очистить организм от шлаков и токсинов, но и похудеть. Она достаточно щадящая, необходимо только соблюдать некоторые требования:

• питаться регулярно, есть медленно;

• есть часто, дробно, небольшими порциями;

• не использовать консервированные напитки, в кофе или чай не добавлять сахар;

• для улучшения вкуса используйте травы, зелень, лук, чеснок, приправы.

Вы можете употреблять следующие продукты:

• молочные: обезжиренный йогурт, молоко, молочные супы, нежирные сливки;

• яйца;

• рыба и мясо (только вареные, запеченные или приготовленные на пару);

• овощи (картофель, цветная капуста, шпинат, морковь, помидоры);

• фрукты (все и в любом виде);

• крахмалосодержащие продукты: ржаной хлеб, коричневый и обычный рис, маис, сухое печенье (крекеры);

• напитки: вода, слабый чай мате; свежеприготовленные фруктовые соки; небольшое количество легкого вина (за ужином); кофейные напитки. Не рекомендуется есть лосось, сардины и сушеную рыбу; мясные супы и жирные подливы; повторно разогретое любое мясо; свинину и другие тяжелые для усвоения виды мяса.

Примерное меню

Ежедневно на второй завтрак: чай или кофе;

1 ломтик зернового хлеба с обезжиренным маргарином или легким маслом.

День 1-й

Завтрак: кофе или чай; 1 крекер с маслом; 1 вареное яйцо.

Обед: овощной суп (например, томатный); вареное или запеченное мясо; цветная капуста; фрукты.

Ужин: запеченная рыба; небольшой кусочек сыра; 1 хрустящий хлебец; чай или кофе, сок.

День 2-й

Завтрак: порция зерновых; 1 крекер с маслом; чай или кофе.

Обед: запеченное мясо; порция зеленого салата; дыня (в сезон), груши.

Ужин: отбивная из баранины; помидоры; зелень; корнеплоды; 1 картофелина среднего размера; 1 хрустящий хлебец со сливочным сыром (крекер); чай или кофе, сок.

День 3-й

Завтрак: отварная треска; 1 хрустящий хлебец с маслом; чай или кофе.

Обед: овощной суп; куриная печень, запеченная с морковью, зеленью и корнеплодами.

Ужин: люля-кебаб из телятины; шпинат, петрушка; апельсин, персики; чай или кофе, сок.

День 4-й

Завтрак: 1 вареное яйцо; 1 крекер или хлебец с маслом; чай или кофе.

Обед: фаршированные помидоры (начинка из любых разрешенных продуктов); салат из овощей с сыром (брынза); фрукты.

Ужин: фруктовый сок; тушеная баранина; 1 столовая ложка коричневого риса; салат из помидоров и лука; свежие фрукты; чай.

День 5-й

Завтрак: сэндвич из 1 ломтика зернового хлеба, легкого майонеза и кусочка копченой рыбы; чай или кофе.

Обед: запеченная куриная грудка; 1 ломтик зернового хлеба; корнеплоды; грейпфрут.

Ужин: бульон; холодное отварное мясо; салат из овощей; сок.

День 6-й

Завтрак: 1 ломтик зернового хлеба с маслом; чай или кофе.

Обед: запеченное рыбное филе; порция бобовых; помидоры; свежие фрукты.

Ужин: овощной суп; омлет с грибами или тушеное мясо; 1 небольшая картофелина; фрукты.

День 7-й

Завтрак: 1 ломтик зернового хлеба со сливочным чай или кофе.

Обед: томатный сок; запеченное с луком мясо; зеленые корнеплоды; печеные яблоки со сливками.

Ужин: баранья отбивная; салат из груш, салата-латука и зеленого перца; чай или кофе.

Диета с низким содержанием жиров

При диете с низким содержанием жиров следует избегать употребления молока, муки, красного мяса. Хорошо сочетать диету с ваннами с морской солью (на ванну воды 500 г морской соли), лучше принимать солевые ванны за 30 минут до сна. Избавиться от лишнего веса вам также поможет приготовленный следующим образом сок: соедините в равных частях огуречный, морковный сок, сок сельдерея, сок шпината. Добавьте в смесь соков по щепотке мускатного ореха, соли, тминового порошка.

Желательно выпивать 1,5–2 литра сока в день. Ешьте ровно половину порции, которую привыкли съедать. Утоляйте лишь чувство голода. Откажитесь от хлеба, сдобы, кондитерских изделий и круп.

Примерное меню на один день

Сразу после сна смешайте сок одного свежего лимона и одного апельсина, добавьте в него стакан горячей воды. Когда напиток остынет, выпейте его с 1 столовой ложкой фруктозы.

Завтрак: 1/2 грейпфрута, апельсин, яблоко, компот из чернослива или 1–2 сваренных всмятку яйца; или кусочек хлеба из непросеянной муки с легким маслом; зеленый чай или кофейный напиток.

Второй завтрак: фруктовый салат перемешать, добавить изюм без косточек, молотые орехи либо 25 г зерен кунжута; либо 1–2 стакана фруктового сока.

Обед: 1–2 ломтика цельнозернового хлеба с легким маслом или салат из помидоров с зеленью, или фрукты, фруктовый салат, стакан фруктового сока.

Ужин: на выбор: овощной суп; постное мясо или рыба, омлет с картофелем и большой порцией зеленого салата; овощной салат ассорти или фруктовый салат, компот, пудинг с манкой, макароны.

Избегайте белого хлеба, крахмалосодержащих продуктов, сахара, уксуса, колбасы, консервированной или жареной пищи.

Ешьте гранаты, инжир, апельсины, молотый миндаль, капусту, шпинат, морковь, виноград, помидоры.

Грейпфрутовая диета

Длительность диеты – семь дней, в течение которых вы избавитесь от 4–5 лишних килограммов. Грейпфрутовая диета достаточно хорошо сбалансирована и содержит большое количество витаминов и минеральных веществ. Она особенно хороша в зимний и весенний периоды, когда наш организм подвержен негативному воздействию низких температур. А так как цитрусовые очень богаты витамином С, то вы не только сбросите лишний вес, но и сможете активно противостоять многим болезням. К тому же витамин С просто жизненно необходим клеткам нашей кожи, а регулярное употребление грейпфрутов поможет вам ежедневно получать необходимую дозу этого витамина.

Во время диеты следует отказаться от соли, соусов и специй (кроме красного перца). Мясо должно быть только постным, а рыба – нежирная. Можно использовать консервы, но только не в масле, а в собственном соку, например, тунца.

Между основными приемами пищи разрешается выпивать стакан кефира, но только в случае появления особенно мучительного голода и не на ночь; можно съесть яблоко или апельсин и один раз в день чайную ложку меда к чаю. Из всех чайных сортов отдавайте предпочтение китайскому зеленому. Допускается также и кофе, но только не растворимый (экспрессо или свежесваренный, без сахара). Следует помнить, что грейпфрутовая диета противопоказана людям с гастритом и язвой желудка.

Примерное меню

День 1-й

Завтрак: грейпфрутовый сок без сахара или 1 грейпфрут; два кусочка постной ветчины по 25 г; кофе или чай (без сахара).

Обед: 1 грейпфрут; 250 г овощного салата заправить лимонным соком (любые овощи, кроме картофеля, кукурузы) и посыпать зеленью; кофе, чай.

Ужин: 150 г отварного (или обжаренного в гриле) постного мяса; 200 г зеленого салата с лимонным соком; чай с медом.

День 2-й

Завтрак: грейпфрутовый сок без сахара или 1 грейпфрут; 2 вареных яйца; кофе или чай (без сахара).

Обед: 1 грейпфрут; 50 г сыра жирностью 20–30 % или нежирный творог.

Ужин: 200 г рыбы (отварной или гриль); большая порция зеленого салата из овощей (огурец, капуста, брокколи, листовой салат, перец и т. д.), заправить смесью из 1 чайной ложки лимонного сока и 1 чайной ложки оливкового масла; 20 г черного хлеба или хрустящий хлебец.

День 3-й

Завтрак: грейпфрутовый сок без сахара или 1 грейпфрут; 2 столовые ложки овсянки или мюсли с 1 столовой ложкой изюма, 2–3 измельченными орехами (кроме арахиса) и 4 столовыми ложками обезжиренного йогурта или молока.

Обед: 1 грейпфрут; чашка овощного супа или прозрачного бульона с двумя сухариками.

Ужин: 200 г куриной грудки (гриль или отварная); 2 запеченных помидора; перед сном съесть половинку грейпфрута.

День 4-й

Завтрак: 1 стакан томатного сока; 1 вареное яйцо; чай с лимоном.

Обед: 1 грейпфрут; большая порция салата из моркови или зеленых овощей, заправить смесью лимонного сока и оливкового масла; кусочек хлеба или тост.

Ужин: 400 г отварных или тушеных овощей (кабачок, капуста, свекла, морковь, сельдерей); чай; перед сном – свежий грейпфрут или сок.

День 5-й

Завтрак: фруктовый салат из яблока, грейпфрута и апельсина; кофе или чай с лимоном.

Обед: 1 большая запеченная картофелина; 200 г салата из зеленых овощей или капусты.

Ужин: на выбор: 200 г постной говядины; 250 г куриных грудок; 250 г рыбного филе; томатный сок или запеченный помидор; перед сном – грейпфрут или сок.

День 6-й и 7-й

Выбирайте любое дневное меню из вышеперечисленных.

Единственное жесткое ограничение – не есть после семи вечера.

Средиземноморская диета

Средиземноморская диета основана на национальной кухне жителей Средиземноморья. Это идеальный пример правильно сбалансированного питания. По большому счету это даже не диета, а скорее, новый образ или стиль жизни. Хочу сразу предупредить женщин, которые заинтересуется ею: быстро похудеть не получится. Диета больше подходит тем, кто хочет либо подкорректировать фигуру, либо сохранить ее и здоровье на долгие-долгие годы. Вот чему средиземноморская диета может научить точно – так это тому, как правильно питаться. За счет тех продуктов, которые входят в рацион кухни народов Средиземноморья, можно омолодить и оздоровить организм, сделать кожу упругой, улучшить зрение, снизить уровень холестерина в крови и держать в идеальном состоянии сердечно-сосудистую систему. Секреты данной диеты очень просты и доступны: убираем жирные молочные продукты, крахмал, лишние животные жиры и ориентируем свой рацион на самые обычные овощи, фрукты, свежие фруктовые соки и дары моря, причем, вовсе не отказываясь от мяса.

Принципы средиземноморской диеты

Завтрак. На протяжении нескольких тысячелетий жители Средиземноморья выработали свой подход к ежедневному рациону, причем очень правильный: утром – углеводная пища, вечером – белковая. Такой рацион хорош тем, что за целый день мучное успевает усвоиться, а энергия – израсходоваться, то есть хлеб, лепешки и лаваши, которые средиземноморские жители предпочитают есть с утра за завтраком, не откладываются в виде лишних килограммов на талии и бедрах. К хлебным изделиям подают мед или домашнее варенье.

Обед и ужин. Как правило, на обед подаются овощи, домашние макароны (лапша) или рис. Овощи едят и сырыми, и тушеными, в общем – всегда, везде и в любом виде. Для средиземноморского рациона нормой на человека считается килограмм овощей в день. Кроме картофеля, это могут быть любые овощи: все сорта капусты, перец, помидоры, баклажаны, лук-порей, морковь, кабачки, маслины и оливки. Без последних в средиземноморской кухне не обходится ни одно блюдо. Диетологи утверждают, что оливки (и зеленые, и черные) богаты витаминами А, С. Они содержат очень полезные растительные

жиры, сахар, белки и пектины. Не забудьте про чеснок и зелень: майоран, эстрагон, базилик, сельдерей, петрушку, укроп, кинзу и т. д.

Средиземное море богато всеми видами морепродуктов, поэтому неудивительно, что рыбные блюда жители этого региона едят четыре – пять раз в неделю. Можно до бесконечности перечислять виды морепродуктов и рыбы, но сардины, макрель, форель, тунец, омары, кальмары, мидии и гребешки составляют ежедневный рацион испанцев, итальянцев, греков и т. д. К рыбным блюдам здесь относятся очень бережно, никогда не портят морские дары мукой, яйцами или большим количеством жира. Рыбу готовят на гриле с очень небольшим количеством оливкового масла или тушат с помидорами; варят рыбный суп, добавляя такие овощи, как кабачки цуккини, помидоры, лук-порей. К рыбе подают лимон и салат из свежих овощей. Как один из вариантов – к рыбе могут подать рис: обычный рассыпчатый или ярко-желтый с шафраном.

Что касается мяса, то его едят 2–3 раза в неделю и только самое постное: баранину, телятину, редко – свинину или кролика, индюшку или курицу, причем размер порции не превышает 100 г. Баранину готовят с баклажанами, помидорами и перцем, приправляя сухим красным вином или зернами граната и нарубленными грецкими орехами. Но в целом можно сказать, что питание средиземноморских народов базируется на рыбных и овощных блюдах.

Из молочных продуктов предпочтение отдается кисломолочным: йогурт, кефир, пахта, козье молоко или нежирный сыр. Без брынзы и фетаки невозможно представить ни одно греческое или балканское блюдо. Эти молодые рассольные продукты добавляют в салаты и овощные закуски.

Неотъемлемой частью рациона жителей этого региона является сухое виноградное вино: стаканчик вина выпивают во время каждого приема пищи. Действительно, виноградные вина содержат огромное количество витаминов и минералов, фруктовых Сахаров и дубильных веществ. Эти природные соединения обладают такой биологической активностью, что позволяют обходиться безо всяких искусственных пищевых добавок.

На десерт– обязательно фрукты, не менее трех порций в день: виноград, груши, яблоки, персики, сливы, хурма и т. д. Например, итальянки съедают до четырех апельсинов в день, обязательно – гроздь винограда и хурму. Масса микроэлементов, калий, глюкоза, клетчатка – все это делает такой десерт особенно полезным для женской красоты. Хурма, например, очень богата

витаминами А, В и С, железом и пектином, который сохраняет молодость и является натуральным лифтингом для кожи. Зная это свойство хурмы, жительницы Средиземноморья используют ее сок и мякоть для масок и предпочитают хурму разным тортикам и пирожным.

Попробуйте приготовить нижеописанные блюда, они не только полезны и вкусны, но и достаточно просты в приготовлении.

Сельдь по-балкански

(4 порции; 1 порция – 255 ккал)

Ингредиенты:

8 свежих сельдей; сок 1 лимона; 2 столовые ложки тертого сыра; 1 столовая ложка без верха красного перца; 50 г муки; 1 зубчик чеснока; 2 луковицы; 1 стручок сладкого перца; 4 помидора; несколько копченых сардин (по желанию); соль и перец – по вкусу; маргарин или оливковое масло для жарки.

Способ приготовления:

1. Рыбу сбрызните лимонным соком.

2. Смешайте сыр, муку, красный перец и растертый зубчик чеснока. Луковицы очистите и нарежьте кольцами, стручок перца разрежьте на 4 части, удалите сердцевину и нарежьте соломкой.

3. Посолите, поперчите сельдь и обваляйте в мучной смеси.

4. Обжаривайте рыбу в течение 8 минут на небольшом количестве масла (маргарина).

5. Разрежьте пополам помидоры, внутренней стороной обваляйте в мучной смеси и обжаривайте в течение двух минут с каждой стороны.

Репчатый лук и сладкий перец пассируйте в масле в течение трех минут.

6. Выложите рыбу на блюдо, покройте жареными овощами и украсьте половинками помидоров и копчеными сардинками. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Форель в винном бульоне

(4 порции; 1 порция – 220 ккал)

Ингредиенты:

4 готовые форели (по 200–250 г); 0,25 л терпкого сухого белого вина; 1,5 литра воды; 8 горошин белого перца (можно заменить острым душистым перцем); 1/2 лаврового листа; 1 луковица; 1 стебель лука-порея; 1 столовая ложка соли.

Способ приготовления:

1. Вино, воду, соль, перец, кольца репчатого лука и лук-порей, лавровый лист варить в течение 10 минут.

2. Форель промойте под струей воды, не повредив при этом пленку на коже. Затем соедините голову и хвост рыбы нитью либо проткните поварской иглой или шпажками.

3. Осторожно положите форель в бульон и разогревайте, не доводя до кипения шесть минут.

4. Форель подавайте с лимонами, свежими овощами, оливками и картофелем, посыпанным петрушкой.

Цветная капуста по-итальянски

(4 порции; 1 порция – 285 ккал)

Ингредиенты:

1 головка цветной капусты;2 луковицы; 1 чайная ложка измельченных пряных трав; 250 г эдамского сыра; 1/2 банки консервированных очищенных томатов; 1/2 чайной ложки тимьяна; немного чесночной соли.

Способ приготовления:

1. Цветную капусту помыть, разделить на соцветия и положить в холодную подсоленную воду.

2. Порезать луковицы кубиками и обжарить в небольшом количестве масла.

3. Добавить соцветия капусты, приправы, в кастрюлю, добавить воды и тушить под крышкой около 20 минут.

4. Потереть сыр, слить с помидоров жидкость.

5. Помидоры положить в форму, посыпать тимьяном и чесночной солью. С цветной капусты слить весь сок, положить ее к помидорам, все посыпать тертым сыром и запекать в духовке (при температуре 200 ˚С) до полной готовности.

Запеченные баклажаны

(4 порции; 1 порция – 300 ккал)

Ингредиенты:

750 г баклажанов; 250 г помидоров; 1 луковица и 1 зубчик чеснока; 50 г сыра; 250 г постной свинины; перец, соль, мука.

Способ приготовления:

1. С баклажанов тонким слоем снять кожицу. Разрезать их вдоль на полоски толщиной 0,5 см, посолить и дать постоять 15 минут. Затем вымыть, обсушить, поперчить, обвалять в муке (если хотите похудеть, не используйте муку) и обжарить до золотистого цвета.

2. Обжареные баклажаны и помидоры, нарезанные кружочками, слоями уложить в форму.

3. Обжарить лук до золотистого цвета, затем обжарить нарезанную кубиками свинину (2 минуты). Выложить мясо сверху на баклажаны. Посыпать тертым сыром и запекать до готовности.

Чтобы избавить блюдо от лишних калорий, можно не использовать муку и свинину, растительное масло – по минимуму.

Рыбный суп на ужин

(4 порции; 1 порция – 210 ккал)

Ингредиенты:

200 г рыбного филе; 2 луковицы; 3 столовые ложки оливкового масла; щепотка чесночной соли; 1/4 стакана белого вина; соль, перец по вкусу, 1/2 лаврового листа; 1/2 банки консервированных очищенных помидоров; 1/2 литра бульона; 1 чайная ложка (с горкой) крахмала; 1 столовая ложка зеленого лука; 30 г тертого сыра.

Способ приготовления:

1. Очистить и мелко порезать репчатый лук. Разогреть масло, пассеровать в нем лук, до изменения цвета.

2. Рыбное филе порезать на кубики со стороной 1 см, посыпать чесночной солью и перемешать.

3. Добавить к луку белое вино, щепотку соли, перца, лавровый лист, рыбное филе и обжарить в течение 5 минут на медленном огне. Затем выложить рыбное филе, пропустить его через мелкое сито или мясорубку и положить в супницу. В кастрюлю с супом добавить бульон и помидоры и варить на сильном огне 5 минут. Развести крахмал в небольшом количестве вина, влить в суп и дать закипеть.

Суп посыпать тертым сыром и зеленым луком.

Рыбная похлебка

(4 порции; 1 порция – 295 ккал)

Ингредиенты:

200 г рыбного филе; сок 1/4 лимона; 2 луковицы; 1 стручок сладкого перца; 1/2 корня сельдерея; соль, перец – по вкусу; 2 большие картофелины; 50 г копченой грудинки; 1 столовая ложка маргарина (выбирайте низкокалорийный); 1/2 литра воды; 1/2 чайной ложки ароматических приправ; 1/2 литра обезжиренного молока.

Способ приготовления:

1. Рыбное филе нарезать кубиками, посолить и сбрызнуть лимонным соком.

2. Мелко порезать репчатый лук, перец, сельдерей, картофель нарезать кубиками.

3. Порезать грудинку и растопить в суповой кастрюле (лучше с антипригарным покрытием). Добавить маргарин, лук, перец, сельдерей и картофель и тушить на слабом огне, пока кубики

лука не станут прозрачными. Залить водой и варить около 10 минут.

4. Положить нарезанное филе, заправить перцем и приправами, проварить еще 5 минут.

Добавить молоко и разогреть суп, не доводя до кипения.

5. Перед подачей посыпать суп зеленью.

Спагетти «А ля карбонара»

(4 порции; 1 порция – 600 ккал)

Подавайте блюдо с итальянским красным вином.

Ингредиенты:

375 г спагетти; соль; 250 г ветчины; 1 маленькая баночка сардин; 1 пучок петрушки; 6 яиц, тертый сыр пармезан, перец, мускатный орех.

Способ приготовления:

1. В сильно подсоленную кипящую воду положите спагетти и, постоянно помешивая, варите около 8-10 минут.

2. Откиньте на сито, обдайте водой и обсушите.

3. Нарежьте ветчину кубиками, сардины и петрушку мелко порубите. Яйца размешайте с перцем и мускатным орехом.

4. Потушите на сковороде ветчину, добавьте сардины, петрушку и яйца, приготовьте рыхлую яичницу.

5. Спагетти выложите на блюдо, сверху положите яичницу и подайте к столу с пармезанским сыром и салатом из овощей.

Фаршированные помидоры

Ингредиенты:

8 свежих помидоров среднего размера; 200 г копченой рыбы (можно соленой); 3 яйца (вкрутую); 100 г тертого сыра твердых сортов; укроп, соль, сахар, легкий майонез или натуральный йогурт.

Способ приготовления:

1. Вымойте помидоры, срежьте верхушку, аккуратно вычистите ложкой мякоть.

2. Посолите помидоры и посыпьте сахаром.

3. Мелко нарежьте рыбу, яйца, укроп, добавьте сыр, майонез или йогурт и перемешайте.

4. На блюдо положите салатные листья, полученной начинкой нафаршируйте помидоры. Для пикантности можно добавить чеснок или красный перец.

Диета для ленивых

Чем хороша эта диета? Хотя бы тем, что в ней все предельно просто: что, когда и в каком количестве есть. Вам не придется ничего придумывать или высчитывать, просто следуйте предложенному плану питания – и все. Можно также добавить, что это действительно на сто процентов здоровая диета. Она рассчитана на целый месяц, то есть предложенный план двухнедельного питания вы пройдете дважды. За месяц, если будете четко следовать плану, можно потерять пять килограммов и больше. В качестве перекусов советую съедать яблоко, батончики мюсли или немного кураги и изюма, но никак не чипсы или сухарики.

Если действительно есть желание сбросить лишние килограммы, никакого экспромта. Вы должны составить подробный список: когда вы едите, что и сколько. Запланируйте точное время приема пищи, заранее продумайте чем позавтракать, что съесть на обед, чем перекусить.

Но и до крайности доходить не стоит: идите с собой на компромиссы, особенно если вам предстоит очень загруженный работой день. Решите заранее, какой прием пищи можно отложить, но завтракать советую всегда в одно и то же время. Вовсе не обязательно иметь горячий ужин, да и позавтракать можно оставшимся с вечера.

Даже если не всегда все получится так, как вы запланировали, будьте готовы к этому и имейте про запас парочку рецептов альтернативных блюд.

Калорийность ежедневного меню равна 1600 ккал, из них: углеводы – 200–260 г (50–60 % от общего количества), белки – 1,2–1,5 г на 1 кг веса, или 75–95 г, жиры – 20–30 % от общего количества, или 35–55 г, клетчатка – 25–36 г.

При желании снизить количество калорий уменьшайте размер порции блюда.

Первая неделя

День 1-й

Общая калорийность – 1575 ккал.

Завтрак: 30 г овсяных хлопьев; 1 банан (маленький); 1 стакан кефира (жирность 1 %).

Второй завтрак: яблочный соус-пюре (рецепт приведен ниже).

Обед: 2 ломтика цельнозернового хлеба; 2 столовые ложки нежирного печеночного паштета; 1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой нежирного соуса; 1 стакан молока (жирность 1 %).

Полдник: 3 чашки легкого поп-корна, приготовленного в микроволновой печи.

Ужин: 85 г жареной камбалы (можно отварить, приготовить на пару, на гриле – так вы уменьшите количество калорий); 1 чашка вареной брокколи; 1 чашка отварного риса.

Перед сном: 1 чашка обезжиренного фруктового йогурта.

День 2-й

Общая калорийность – 1581 ккал.

Завтрак: 55 г мюсли с отрубями; 1 стакан молока (жирность 1 %); 1 маленький банан.

Второй завтрак: 40 г гречневой каши с минимумом соли.

Обед: 140 г индейки; 2 ломтика черного хлеба; 1 чайная ложка обезжиренного майонеза; 1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой нежирного соуса.

Полдник: 1 апельсин.

*Ужин:*85 г запеченной рыбы; 1 небольшая картофелина, запеченная в мундире; 1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой ароматизированного уксуса.

Перед сном: 1 стакан кефира (жирность 1 %).

День 3-й

Общая калорийность – 1535 ккал.

Завтрак: 45 г фруктовых мюсли со стаканом молока (жирность 1 %); 1 чашка (можно замороженной) черной смородины.

Второй завтрак: 1 яблоко среднего размера.

Обед: буррито из красной фасоли (рецепт приведен ниже); 1,5 чашки салата с 1 столовой ложкой нежирной заправки; 1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник: 1 порция нежирного йогурта.

Ужин: 85 г запеченного картофеля; 1 булочка из цельного зерна пшеницы; 85 г фарша индейки (приготовить на гриле).

Перед сном: батончик мюсли.

День 4-й

Общая калорийность – 1549 ккал.

Завтрак: 45 г кукурузных хлопьев с 1 столовой ложкой отрубей и 1 стаканом молока (жирность 1 %); 1 стакан грейпфрутового сока.

Второй завтрак: сухофрукты (например, 3 чернослива среднего размера).

Обед: 2 ломтика цельнозернового хлеба с 2,5 ложками паштета из печени трески; 1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник: печеное яблоко с медом и корицей.

Ужин: 2 кусочка тонкой пиццы с нежирным сыром; 1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой нежирного соуса.

Перед сном: 1 порция обезжиренного фруктового йогурта.

День 5-й

Общая калорийность – 1492 ккал.

Завтрак: 1/4 цельнозерновой булочки с 1 чайной ложкой джема; 1 стакан молока (жирность 1 %).

Второй завтрак: 2 большие груши (или фрукты по сезону).

Обед: 2 ломтика цельнозернового хлеба с 60 г консервированной рыбы в собственном соку, жидкость слить (тунец, лосось, горбуша); 1 чайная ложка обезжиренного майонеза.

Полдник: печеное яблоко с медом и корицей.

Ужин: картофельная котлета с грибной начинкой, приготовленная на пару; 3 больших капустных листа с 1 столовой ложкой нежирного соуса.

Перед сном: 1 порция обезжиренного фруктового йогурта.

День 6-й

Общая калорийность – 1589 ккал.

Завтрак: 1 порция морковного кекса (рецепт приведен ниже); 1 стакан кефира (жирность 1 %); 1 большая груша (или фрукты по сезону).

Второй завтрак: 1 гроздь винограда (или фрукты по сезону).

Обед: 1,5 чашки салата; 85 г постного мяса или птицы; 30 г тертого нежирного сыра; 1 столовая ложка нежирного соуса; 2 хлебца из цельного зерна.

Полдник: 1 тарелка гречневой каши.

Ужин: 0,5 чашки пшеничной каши; 1 чашка вареной спаржи (стручковой фасоли); 85 г жареных морских гребешков (можно заменить креветками или кальмарами). *Перед сном:* 1 порция нежирного фруктового йогурта.

День 7-й

Общая калорийность – 1690 ккал.

Завтрак: 45 г овсяных хлопьев и 1 стакан молока (жирность 1 %); 1 банан (небольшого размера).

Второй завтрак: 5 диетических хлебцов.

Обед: 85 г нежирного сыра; 5 небольших морковок; 4 стебля сельдерея; половина цельнозерновой булочки.

Полдник: 1 порция нежирного фруктового йогурта.

Ужин: 1 буррито с 1 вареным рубленым яйцом и овощами; 1 рыбная котлета, приготовленная на пару; 0,5 чашки обжаренных в минимуме масла овощей.

Перед сном: 30 г кукурузных хлопьев с 1 столовой ложкой отрубей; половина чашки обезжиренного йогурта.

Рецепты

Яблочный соус-пюре.

(второй завтрак первого дня, 8 порций)

Ингредиенты:

1,3 кг яблок (любых красных); 1 чайная ложка молотой корицы (или 1 чайная ложка нарезанного ванильного стручка); 2 полоски лимонной цедры; 1,5 столовой ложки лимонного сока (или по вкусу); 0,5 чашки сахара (или по вкусу); 2 столовые ложки сухого белого вина; 2,5 чашки воды (или сколько понадобится).

Способ приготовления:

1. Хорошо вымойте яблоки, разрежьте пополам и удалите черенки и сердцевину, не очищая от кожуры.

2. Положите яблоки в большую кастрюлю, добавьте корицу, ваниль, сахар, вино, лимонный сок и цедру, воду. Доведите до кипения и, уменьшив огонь, тушите на медленном огне с закрытой крышкой, пока яблоки не станут мягкими. Снимите с огня, дайте остыть и измельчите (можно в блендере). Разделите на 8 порций.

В одной порции 148 ккал, 37 г углеводов и 4 г клетчатки.

Сэндвич с индейкой

(вариант обеда второго дня)

Ингредиенты:

2 столовые ложки творога; 1 чайная ложка сладкой горчицы; 0,5 чайной ложки эстрагона; 1 большой лист салата; 2 тонких ломтика зернового хлеба; 60 г тонко нарезанной отварной индейки (или куриной грудки); соль, перец – по вкусу; 4 тонкие полоски красного болгарского перца.

Способ приготовления:

1. Смешайте творог, горчицу и эстрагон.

2. На кусочек хлеба положите лист салата и намажьте смесью из горчицы, творога и эстрагона. Сверху положите индейку и

кусочки болгарского перца. Посыпьте солью и перцем, накройте вторым кусочком хлеба.

В одном сэндвиче 244 ккал, 17 г белков, 27 г углеводов, 5 г жиров и 5 г клетчатки.

Буррито с красной фасолью

(обед третьего дня)

Ингредиенты:

220 г грудки цыпленка; 420 г консервированной фасоли (без жидкости); 1,5 чашки томатного соуса; 3 столовые ложки дробленой пшеничной крупы; 1 чашка листового салата; 1 помидор; 1 тонкий лаваш.

Способ приготовления:

1. Мелко порежьте куриную грудку и тушите до готовности в небольшом количестве масла.

2. Отварите пшеничную крупу до полуготовности. Добавьте к ней фасоль, томатный соус и варите на медленном огне, регулярно помешивая. Добавьте мясо цыпленка и варите еще 2 минуты. Накройте крышкой, снимите с огня и оставьте еще на 5 минут.

3. Тем временем нашинкуйте 1 чашку салата, порежьте кубиками помидор.

4. На лаваш положите смесь фасоли и цыпленка, сверху – нарезанный салат, помидоры и оставшийся томатный соус.

5. Сверните лаваш трубочкой и, по желанию, подогрейте в СВЧ. Из оставшихся ингредиентов можно приготовить еще 3 буррито.

В одном буррито 236 ккал, белков – 15 г, углеводов – 27 г, жиров – 8 г, клетчатки – 6 г.

Морковный кекс

(завтрак шестого дня)

Ингредиенты:

2 чашки ржаной муки; 2/3 чашки отрубей; 2 чайные ложки пекарского порошка; 1 чайная ложка корицы; 1,5 чайной ложки мускатного ореха; 1,5 чашки снятого молока; 1,5 чашки тертой моркови; 0,5 чашки изюма; 0,5 чашки меда; 0,5 чашки яичного порошка; 2 столовые ложки патоки; 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 170 °C.

2. Смешайте муку, отруби, пекарский порошок, корицу и мускатный орех. Отдельно смешайте молоко, изюм, морковь, яичный порошок, мед, патоку и масло.

3. Затем соедините все ингредиенты вместе и хорошо смешайте.

4. Смажьте формочки для кекса маслом или застелите пергаментной бумагой.

5. Заполните формы тестом на три четверти и выпекайте до готовности (примерно 25 минут).

Количество кексов 12–14 штук. В одном кексе 130 ккал, белков – 5 г, углеводов – 26 г, жиров и клетчатки по 5 г.

Вторая неделя

День 8-й

Общая калорийность – 1550 ккал.

Завтрак: 60 г кукурузных хлопьев; 1 маленький банан; 1 чашка нежирного фруктового йогурта. *Второй завтрак:* 1 апельсин.

Обед: 1 тарелка овощного супа; 4 ломтика цельнозернового хлеба; 1,5 чашки нарезанного салата с 1 столовой ложкой низкокалорийного соуса; 1 стакан кефира (жирность 1 %). *Полдник:* 3 хрустящих цельнозерновых хлебца.

Ужин: 1 порция обезжиренной вегетарианской лазаньи (рецепт приведен ниже, можно использовать приготовленный заранее и замороженный полуфабрикат); 1,5 чашки нарезанного салата с нежирным соусом.

Перед сном: замороженный фруктовый сок (фруктовое мороженое).

День 9-й

Общая калорийность – 1599 ккал.

Завтрак: небольшая порция гречневой каши (можно использовать гречневые хлопья быстрого приготовления) с 1 стаканом молока (жирность 1 %); 1 столовая ложка обезжиренного творога; 1/2 стакана свежевыжатого апельсинового сока.

Второй завтрак: 8 сухих галет.

Обед: 1,5 чашки салата по-гречески с 30 г сыра «Фета» (огурцы, помидоры, зелень, сладкий перец, можно добавить небольшой кусочек порезанной постной ветчины); 1 столовая ложка нежирного соуса; 4 ломтика цельнозернового хлеба; 1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник: изюм без косточек (4 столовые ложки).

Ужин: 1,5 чашки салата с 1 столовой ложкой нежирного соуса; 85 г куриной грудки, тушеной в 100 г томатного соуса

вместе с зеленым болгарским перцем, грибами и луком.

Перед сном: 1 чашка обезжиренного фруктового йогурта.

День 10-й

Общая калорийность – 1437 ккал.

Завтрак: 40 г мюсли со стаканом молока (жирность 1 %); 1 груша (или любой фрукт по сезону) среднего размера.

Второй завтрак: чашка нарезанного ананаса (можно консервированного, но без сахара).

Обед: 1 маленькая пита; 1/2 чашки тушеной тыквы; 1/4 чашки тушеных цуккини; 1/4 чашки тушеных кабачков; 1 стакан кефира (жирность 1 %).

Полдник: батончик мюсли.

Ужин: 1 чашка макарон из муки твердых сортов; 100 г креветок, тушеных с лимоном и перцем; 1 чашка вареной савойской капусты (брокколи).

Перед сном: печеное яблоко.

День 11-й

Общая калорийность – 1630 ккал.

Завтрак: 1 тарелка овсяной каши на воде; 2 столовые ложки изюма без косточек; 1 стакан молока (жирность 1 %).

Второй завтрак: 1 кисточка винограда (среднего размера); 1/2 чашки черной смородины (любые ягоды или фрукты по сезону либо замороженные ягоды).

Обед: *2* ломтика цельнозернового хлеба; 60 г консервированного лосося в собственном соку; 1 чайная ложка обезжиренного майонеза; 5 небольших морковок; 3/4 чашки обезжиренного творога.

Полдник: небольшой кусочек парового омлета.

Ужин: 85 г постной свиной отбивной; 1 чашка коричневого риса; 1,5 чашки салата с нежирным соусом.

Перед сном: 5 сухих галет.

День 12-й

Общая калорийность – 1628 ккал.

Завтрак: *2* средних оладушка из тыквы; 2 столовые ложки легкого соуса; 1 яблоко; 1 стакан молока (жирность 1 %).

Второй завтрак: 1 банан среднего размера.

Обед: небольшая порция овощного супа; 2 ломтика цельнозернового хлеба; 2 столовые ложки обезжиренного творога.

Полдник: 30 г фруктовых мюсли; 1 стакан молока (жирность 1 %).

Ужин: 1 маленькая пита (или лаваш); 60 г отварного

цыпленка; 1,5 чашки салата (к цыпленку); 1 столовая ложка нежирного соуса.

Перед сном: 1 чашка обезжиренного фруктового йогурта.

День 13-й

Общая калорийность – 1457 ккал.

Завтрак: яичница-болтунья из 1 яйца; 1/2 чашки мюсли с 1 столовой ложкой отрубей; 1 стакан молока (жирность 1 %); 1/2 стакана свежевыжатого апельсинового сока.

Второй завтрак: 8 штук кураги (среднего размера).

Обед: 2 кусочка грудки индейки; 2 ломтика зернового хлеба; 1 чайная ложка горчицы; 1,5 чашки нарезанного салата с 1 чайной ложкой ароматизированного уксуса.

Полдник: 1 чашка обезжиренного йогурта.

Ужин: 85 г форели, запеченной в фольге с ломтиком лимона и помидором; 1 средняя картофелина, запеченная в мундире; 1 чашка вареного гороха (стручковой фасоли, просто фасоли); 1 стакан кефира (жирность 1 %).

Перед сном: 1 среднее по размерам овсяное печенье.

Рецепты

Овощная лазанья

Ингредиенты:

1/2 кг постного куриного фарша; 3 листа теста для лазаньи; 3 стакана нарезанных грибов; 1 луковица, порезанная кубиками; 3 измельченных зубчика чеснока; 1 небольшой цуккини (250 г), мелко нарезать; 1 стакан свежего мелко нарезанного шпината, срезать стебельки; 400 г замороженного шпината; 350 г томатной пасты; 1 стакан воды; перец, тимьян, орегано, соль; 450 г обезжиренного прессованного творога (или соевый творог, или тофу); 1 стакан нежирного сыра моцарелла, нарезать.

Способ приготовления:

1. Нагрейте духовку до 200 °C.

2. Поджарьте на сковороде мясо, лук, чеснок и грибы. Добавьте цуккини и шпинат, посолите смесь по вкусу и посыпьте перцем. Оставьте приготовленную массу выкипать на умеренном огне в течение 5-10 минут, затем добавьте томатную пасту, воду и орегано. Оставьте выкипать еще на 5 минут на медленном огне, постоянно помешивая. Смесь должна получиться не сухой. Добавьте прессованный творог и снимите массу с огня.

3. В смазанную маслом форму положите лист теста для лазаньи, наполнитель и моцареллу. Повторите операцию, пока не

используете все листы теста, овощную массу и сыр.

4. Покройте верхний слой сыром, посыпьте орегано и тимьяном, и, накрыв приготовленную лазанью фольгой, выпекайте в духовке 30–40 минут.

5. За 10 минут до готовности снимите фольгу. Разрежьте лазанью только тогда, когда она хорошенько остынет, иначе она развалится под ножом. Готовое остывшее блюдо разрежьте на 10 кусков.

В одной порции 287 ккал, из них: белки – 26,5 г, углеводы – 23,9 г, жиры – 9,5 г, клетчатка – 4,6 г.

Овсяное печенье

Ингредиенты:

1 стакан овсяных хлопьев; 1 стакан сушеных ягод (изюм и другие); 1 столовая ложка ванильного белкового порошка; 1 стакан кокосовой стружки; 1/2 стакана любых орехов; 2 яичных белка; 1 банан; 1 столовая ложка меда; 1 чайная ложка ванильного сахара.

Способ приготовления:

1. Нагрейте духовку до 150 °C.

2. Сначала смешайте только сухие ингредиенты, затем добавьте остальные.

3. Смажьте маслом бумагу на дне противня. Ложкой сформируйте около 24 небольших печений. Выпекайте 20 минут.

В одном печенье 77 ккал, из них: белки – 2,5 г, углеводы – 15,6 г, жиры – 3 г, клетчатка – 1,2 г.

Циклическая диета

Многие женщины почему-то уверены, что если есть поменьше, а то и голодать, быстрее похудеешь. Мол, в условиях дефицита энергии наш организм сразу же возьмется сжигать жировые запасы. Если бы все было так просто и хорошо... На самом деле природа очень хитро создала человеческий организм, а женский – в особенности. Помимо жировых запасов мы имеем еще один источник «аварийного» питания – мышцы. Другими словами, организм отправляет в топку метаболизма (или сжигает) либо жировые запасы, либо мышечную ткань. Причем, по мнению специалистов-диетологов, организм отдает предпочтение мышцам, считая их менее ценными, чем жировая ткань. Поэтому в первую очередь в расход идет мышечная ткань, а не жировая, что, кстати, и объясняет быстроисчезающий эффект некоторых диетических программ. Вы практически ничего не едите, до изнеможения сгоняете вес физическими упражнения, а жира сколько было, столько и есть, зато мышечная масса приобретает вид сдутого воздушного шарика.

Конечно, возникает закономерный вопрос: «Кто виноват?». А виноваты особые гормоны. Они автоматически выделяются в ответ на очень ограниченное питание. Помогая организму сохранить жиры, гормоны «расщепляют» мышечный белок, «доставая» из него энергию. Точнее сказать, жир расходуется, но по минимуму. Ученые объясняют этот феномен глобальной эволюционной приспособительной реакцией человеческого рода, которая помогла ему пережить голодные времена и исторические катаклизмы. При помощи этого механизма наше тело способно растянуть жировые запасы на долгие месяцы, тем самым отодвигая голодную смерть.

Что же делать, как обмануть природу? Так как количество тучных людей в мире не уменьшается, а только возрастает, ученые предприняли попытку придумать схему питания, которая позволила бы обмануть природу.

Эксперименты ученых показали, что секреция гормонов, «сжигающих» мышцы, начинается не сразу, а через две недели голодания, а в течение этих первых двух недель организм сжигает жиры, чтобы компенсировать нехватку пищевых калорий. На основе этого вывода была разработана циклическая схема питания (или диета): две недели вы голодаете, затем возвращаетесь к нормальному питанию, что не дает возможности вашему организму начать выделять эти «вредные» гормоны. За две недели так называемого «отдыха» в питании организм не

успевает наверстать то, что вы потеряли в период голодания.

Принцип достаточно прост: 14 дней вы едите здоровую пищу, но не переедаете; 14 дней употребляете мало пищи. За два таких цикла жира сжигается больше, чем за 28 дней непрерывного голодания.

Примерное меню дня для диетического цикла

(первые две недели)

Завтрак: 1 порция обезжиренного йогурта; 1/2 чашки ягод; 1 чашка овсянки; кофе, вода.

Перекус: 1 апельсин, вода.

Обед: порция зеленого салата с заправкой из 1 чайной ложки оливкового масла и 1 чайной ложки уксуса; сэндвич: 150 г порезанного ломтиками белого куриного мяса, 2 куска хлеба, 1 столовая ложка горчицы и половина помидора, порезанного ломтиками; вода.

Перекус: белковый коктейль (можно обезжиренное соевое молоко).

Ужин: 220 г рыбного филе (нежирных сортов), приготовленного на гриле; 1 чашка отварных овощей (брокколи, морковь и цветная капуста), заправленных 1/2 чашкой томатного соуса; 1 маленькая сладкая картофелина (батат); 1 чайная ложка легкого маргарина; вода.

Перекус: 1 чашка обезжиренного молока (можно обезжиренный кефир, йогурт).

Итого за день 1452 ккал, из них: белки – 120 г, углеводы – 180 г, жиры – 28 г.

Примерное меню дня «калорийного» цикла

(две недели)

Завтрак: приготовить в сковороде с антипригарным покрытием яичницу-болтунью из 1/2 чашки яичного порошка, посыпать зеленым луком; маленький кекс с 1 чайной ложкой джема; 2 киви; вода.

Перекус: 1/2 чашки черники (можно замороженной); 1 чашка обезжиренного несладкого йогурта.

Обед: порция салата: 1 чашка зелени (смесь), 1 порезанный

помидор, 2 столовые ложки заправки для салата, не содержащей масла; сэндвич: 2 куска хлеба, 150 г ростбифа, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка нежирного майонеза; вода.

Перекус: 1 яблоко; 1 чашка обезжиренного молока; батончик мюсли.

Ужин: пассеровать: 1 чашку отварного коричневого риса, 200 г рыбы, 1/2 чашки зеленой фасоли, 1/2 чашки моркови, 1/2 чашки красного и зеленого болгарского перца (порезать соломкой), 1/2 чашки нашинкованного лука, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовую ложку арахисового масла; 1 запеченная маленькая сладкая картофелина; вода.

Перекус: приготовить белковый коктейль: 1 банан, 300 г апельсинового сока, 1 мерная ложка белкового порошка (смешать с двумя кубиками льда).

Перед вами примерный план циклической диеты. Первые две недели вы едите по минимуму, а вторые две недели «отдыхаете». Но без перееданий! Просто вы едите здоровой пищи больше на 1000 ккал, этого достаточно, чтобы чувствовать себя сытой и довольной. Хочу также добавить, что данную диету необходимо сочетать с физическими упражнениями или с кардиотренировками: без работы на тренажерах или пробежек по утрам диета не будет давать эффекта.

Английская диета

Английская диета имеет одно неоспоримое преимущество. Если большинство модных диет приносит лишь временное избавление от лишних килограммов, то она гарантирует длительную, «устойчивую» стройность. Разве не об этом вы мечтаете? Всем известно, на чем основан принцип любой жесткой диеты – на ограничении калорийности пищи. Не спорю, это дает результат, но только на половину срока восстановления после диеты, которое обычно длится от 2 до 5 месяцев. Первый месяц вы наслаждаетесь собственной стройностью, но потом... начинаете набирать вес, а к нему зачастую и «довесок». К тому же во время диеты ваш организм, лишенный необходимой дозы энергии, снижает свои потребности, отказывает себе во всем, при этом стараясь сохранить запасы, предчувствуя суровые времена. Человек, сидящий на диете, впадает в голодную депрессию: ведь организм «поедает» мышечную ткань, ограничивает поступление сахара в мозг, ухудшает работу пищеварительного тракта, лишь бы сберечь свой «неприкосновенный запас».

К сожалению, страдания бедняг на практике себя не оправдывают.

Модные сегодня монодиеты, основанные на употреблении одного продукта в течение первого дня, другого – на следующий день, третьего – на третьи сутки диеты и т. д., приводят к дефициту питательных веществ и авитаминозу, не особенно снижая вес. То же происходит при голливудской диете с ее непривычным для русского желудка рационом: два киви на завтрак, один плод папайи и фруктовое суфле на обед, два манго на ужин. Лечебное голодание очищает организм, но потери веса при нем сравнительно невелики. К тому же все эти варианты предполагают значительное снижение физической активности: чтобы сидеть на такой диете, лучше взять отпуск и уехать подальше не только от сослуживцев, но и от семьи и домашних забот. Для тех, у кого нет такой возможности, существуют «мягкие» диеты, на которых можно спокойно «функционировать», – и это наилучший выход.

Подобный сценарий похудения продлится дольше, чем жесткие диеты: монодиета обычно рассчитана на 2–3 недели, а «мягкая» – на 3–6 месяцев, в зависимости от излишка веса. Но она не выбивает вас из привычного ритма жизни: вы сможете ходить на работу, бегать по магазинам, посещать театры и вечерние клубы, лишь слегка ограничивая себя при посещении буфета.

Итак, вход в диету – это 2 разгрузочных дня для уменьшения

объема желудка: в день выпивайте 1,5 л обезжиренного молока и съедайте 100 г черного хлеба. Если будет мучительно голодно, примите спирулину платенсис (пищевая добавка из морской микроводоросли, продается в аптеках) – это хороший источник белка, который улучшает обмен веществ и кровообращение, уменьшает чувство голода.

Голодные дни не повторяйте, а белковые и овощные следует чередовать (2 через 2). Старайтесь полностью исключить крепкие алкогольные напитки (хотя сухое вино допускается). Особенно плохо на фигуру влияют пиво, мучное, сладкий лимонад, жареная картошка и белый хлеб. Ешьте как можно меньше соли: она задерживает воду в организме. В овощные дни разрешается съесть порцию макарон из твердых сортов пшеницы, но без масла и мяса; можете также позволить себе картошку «в мундире», причем лучше с кожурой – она богата клетчаткой. А вот орехами, изюмом, сухофруктами, виноградом сладких сортов и дыней не увлекайтесь: эти продукты очень калорийны. Вероятно, потеря первых килограммов пройдет быстро – труднее всего сбрасываются последние 5-10 лишних кг, когда организм начинает открыто бунтовать против современных представлений об идеальной фигуре. Поэтому не ограничивайтесь одной только диетой – занимайтесь аэробикой, джоггингом, гимнастикой или упражнениями на тренажерах. Во время диеты хорошо также принимать пищевые добавки, содержащие хром. Этот «металл жизни» укрепляет стенки мышц и помогает избежать обвисания кожи при больших потерях веса. А главное – постарайтесь держать себя в рамках и после того, как похудеете! А теперь – непосредственно диета.

2 белковых дня:

Завтрак: чашка кофе (можно с молоком) или чая, 1–2 кусочка ржаного хлеба (можно намазать его сливочным маслом, но не более 1 чайной ложки) и 1–2 чайные ложки меда (только в этом случае кофе пейте без сахара).

Второй завтрак: стакан обезжиренного молока или 2 стакана кефира, или чашка кофе (чая) с кусочком сахара либо ложечкой меда, кусочек черного хлеба с маслом.

Обед: чашка мясного или овощного бульона, 200–300 г вареного постного мяса (рыбы), в качестве гарнира – зеленый горошек или стручковая фасоль (4 столовые ложки), или 100–150 г салата из свежих овощей (моркови, капусты и т. д.), шпинат (листовую зелень можно есть без ограничений), 1–2 кусочка ржаного хлеба.

На десерт можно выпить один из предложенных напитков:

бокал сухого вина, чашку чая (лучше без сахара и меда), травяной отвар, газированную воду без сахара.

Ужин: на выбор – 50 г сыра, или стакан молока, или 2 стакана кефира, или 2 вареных яйца, или 200 г постного мяса (рыбы). Ужинать следует не позднее 19.00, желательно без хлеба.

2 овощных дня:

Завтрак: 750 г фруктов и сок.

Второй завтрак: фрукты и сок.

Обед: тарелка овощного супа, далее на выбор – вареные либо свежие овощи, или овощное рагу, или овощной салат, который можно заправить 2 столовыми ложками майонеза либо растительного масла. На десерт – фруктовый салат или мусс с минимальным количеством сахара. Можно использовать заменитель сахара или мед.

Ужин: 750 г фруктов и сок.

И тоже не позднее 19.00.

Французская диета по методу Монтиньяка

Примерное меню на два дня

Сразу после сна: сок одного грейпфрута; 2 киви

либо: апельсиновый или лимонный сок; 1 киви; 1 груша.

Завтрак: мюсли; 2 обезжиренных йогурта; 1 чашка кофе (без кофеина)

либо: 1 хлебец (из муки грубого помола); несладкий джем; 1 чашка обезжиренного молока.

Обед: порция грибов; кета (лосось); небольшая порция овощей; сыр

либо: салат; бифштекс; брокколи; сыр.

Перекус: 1 яблоко.

Ужин: курица; тушеные овощи; салат; обезжиренный йогурт

либо: овощной суп; порция макаронных изделий из муки грубого помола, с грибами; обезжиренный йогурт.

(размер порции: рыба, мясо – 150 г; хлеб – 60 г; макароны – 50 г; сыр – 30 г).

Примерное меню на 8 дней

День 1-й

Завтрак: фрукты; хлеб грубого помола + несладкий джем; кофе (без кофеина); обезжиренное молоко.

Обед: авокадо с растительным маслом и уксусной заправкой; бифштекс с зеленой фасолью; мороженое; вода или чай.

Ужин: овощной суп; омлет с грибами; зеленый салат; обезжиренный творог.

День 2-й

Завтрак: апельсиновый сок; круассан или сдобная булочка; масло сливочное; кофе с молоком.

Обед: порция сырых овощей (помидоры и огурцы); рыбное филе (приготовить на гриле или запечь); порция шпината (зеленый листовой салат); сыр; вода или чай.

Ужин: порция овощей и яичница с помидорами; зеленый салат; вода.

День 3-й

Завтрак: фрукты; хлеб грубого помола; легкое масло; кофе (без кофеина); обезжиренное молоко.

Обед: порция копченого лосося; порция телятины с фасолью; сыр; зеленый салат; шоколадный мусс.

Ужин: овощной суп; фаршированные помидоры; зеленый салат; обезжиренный творог; вода.

День 4-й

Завтрак: яичница, бекон или сосиски; кофе (либо с кофеином, либо без кофеина).

Обед: порция креветок; порция рыбы, запеченной на гриле с помидорами; порция десерта; вода или чай.

Ужин: овощной суп; цветная капуста, запеченная с сыром; зеленый салат; йогурт; вода.

День 5-й

Завтрак: апельсиновый сок; обезжиренный творог; кофе.

Обед: лосось, запеченный в гриле со шпинатом; шоколадный мусс; вода или чай.

Ужин: суфле из сыра; порция свинины с чечевицей; сыр; вода.

День 6-й

Завтрак: хлеб грубого помола; обезжиренный творог; кофе (без кофеина).

Обед: сырые овощи (редис, огурец, помидоры); отварное рыбное филе (нежирные сорта рыбы) в томатном соусе; сыр; вода, чай, травяной чай.

Ужин: овощной суп; ветчина; зеленый салат; йогурт.

День 7-й

Завтрак: хлеб грубого помола; обезжиренный творог и джем без сахара; кофе (без кофеина); обезжиренное молоко.

Обед: порция листового салата (цикорий); антрекот с зеленой фасолью; ягоды с несладкими взбитыми сливками; вода или чай.

Ужин: фрукты (яблоко, груша, апельсин); 150 г малины или ежевики; вода.

День 8-й

Завтрак: хлеб грубого помола; мягкое масло; кофе (без кофеина); обезжиренное молоко.

Обед: салат из креветок; порция рыбы и баклажаны; зеленый салат; сыр; вода или чай.

Ужин: овощной суп; чечевица (тарелка); земляника (или любые ягоды); вода.

В качестве углеводных блюд можно использовать фасоль, бобы, горох, коричневый рис, макароны из муки грубого помола; в качестве закуски – овощной суп, грибной суп, суп из тыквы, томатный суп; без ограничений можно употреблять оливковое масло, арахисовое, масло из грецких орехов, фундука, виноградных косточек. Откажитесь от кетчупа, майонеза, картофельного крахмала, кукурузной муки, соусов, сахара, карамели; обязательно принимайте комплексы витаминов и минералов, пейте до двух литров воды в день.

Овощная диета

Многие современные специалисты-диетологи призывают вообще отказаться от мяса. Они приводят длинный список аргументов: снижение заболеваемости раком и болезнями сердечно-сосудистой системы, артритом и диабетом, гипертонией... Но нас, конечно, больше всего интересует решение проблемы избыточного веса. И вот вам приятная новость из мира медицинской статистики: вегетарианцы в среднем худее «мясоедов».

Вегетарианцы отказываются от животных продуктов в разной степени: одни включают в свой рацион рыбу, но не едят говядину и свинину. Другие не берут в рот даже рыбу, зато пьют молоко. Третьи – самые фанатичные – исключают из питания абсолютно все продукты животного происхождения.

В любом случае, чем меньше вы будете есть животных продуктов, тем быстрее похудеете. Сравните сами: в 100 г свинины содержится 366 калорий, в 100 г сыра чедер – 406, в 100 г майонеза – 724, а в 100 г капусты – всего 27!

С растительными источниками белка (фасоль, горох, крупы) вы получите тот же протеин, но минимум калорий. Вот в чем секрет вегетарианства! Если вы до сих пор ни дня не могли прожить без мяса, курицы или рыбы, пили молоко, ели яйца, – не стоит сразу бросаться в крайности. Оставьте в своем рационе молочные продукты, но пусть они будут обезжиренными (кефир, сыр, йогурт и молоко). Что касается яиц, то вам подходят только вареные. Никакой жареной яичницы!

Закупите разнообразные свежие, замороженные и консервированные овощи и фрукты, крупы, зерновой хлеб, отруби и макаронные изделия из твердой пшеницы. Загрузите холодильник обезжиренным или нежирным (не более *2 %* жира) йогуртом, кефиром, творогом, домашним сыром.

Залог успеха – постоянное наличие «правильных» запасов у вас дома. Вот список основных продуктов:

- свежие или замороженные овощи, зелень;
- свежие, замороженные или сушеные грибы;
- крупы;
- соевые полуфабрикаты;
- квашеная капуста;
- цельнозерновой хлеб, хлебцы, маца;
- кукурузные хлопья;
- сухофрукты;
- нежирные или обезжиренные творог, йогурт, кефир, молоко;

• яйца;

• макаронные изделия из твердой пшеницы;

• соевый соус, хрен;

• спортивные энергетические батончики, если вы тренируетесь или если вам легче питаться готовыми продуктами, а не стряпать самой;

• каши быстрого приготовления.

Теперь, когда вы обзавелись необходимыми продуктами, нужно рассчитать калорийность личной диеты.

С самого начала надо уточнить, что худеть быстро можно по-разному – с ущербом для здоровья и без него. Первым делом давайте обсчитаем диету, безопасную для здоровья. Чтобы воспользоваться формулой, придется перевести в фунты тот вес, которого вы мечтаете достичь. Делается это так: мечту в килограммах разделите на 0,453. Например, 55 кг: 0,453 = около 120 фунтов. Двигаемся дальше. Умножьте полученную цифру на 10, чтобы из фунто-килограммов получились калории. Например, если вы хотите весить 120 фунтов, то, умножив этот вес на 10, вы получите суточную норму 1200 ккал.

Добавьте к этой базовой величине расход калорий на физическую активность. Для легких домашних дел накиньте 100–200 ккал, для умеренной активности вроде аэробных упражнений прибавьте 300–400 ккал. Если вы помимо аэробики практикуете силовой тренинг, накиньте еще 500 ккал. Прибавьте к полученной норме 10 %. Зачем? Столько мы тратим на работу сердца, пищеварение и прочие обменные процессы. Например, вы прибавили к базовым 1200 ккал еще 200 на физическую активность – получилось 1400. Добавим еще 10 %, то есть 140 ккал (на обменные процессы) – и вы получите общую сумму 1540 ккал.

А теперь про «опасный» вариант. Придется откинуть надбавку на обмен веществ. Казалось бы, как здорово! Оказавшись без привычного «топлива», организм будет быстрее сжигать жир! На самом деле все не так просто. Темп жиросжигания возрастет совсем незначительно. Зато в топку метаболизма организм отправит мышечную ткань. В результате вычислений у вас, скорее всего, получится калорийность дневного рациона от 1200 до 1800 ккал. Можно выбрать среднюю величину в 1500 ккал и ее придерживаться, а потом посмотреть на результаты. Если худеете медленно, – уменьшите норму на 100 калорий. Потом еще на 100.

Если окажется, что вы переборщили и вам совсем не хватает сил, появилась раздражительность, расстроился сон, добавьте в дневной план одно «лишнее» блюдо. Если энергии все равно не хватает, прибавьте еще одно, но только уже в другую пищевую

группу. Общее правило такое: если и прибавлять блюда, то лишь по одному в конкретную пищевую группу.

Вот список из шести пищевых групп:

- молочные продукты;
- овощи;
- фрукты;
- зерновые;
- белки;
- жиры.

В нашем плане питания приведено конкретное количество калорий, получаемых с продуктами каждой группы. Таким образом, вы можете составить план питания для себя лично, исходя из ваших вкусов. Калорийность приведена в расчете на 1 порцию. Например, порция молочных продуктов в 100 ккал содержит около 8 г белка и 12 г углеводов. А жирность будет меняться в зависимости от того, какой продукт вы купите – обезжиренный, нежирный или обычный. Большинство продуктов содержат всю необходимую информацию на этикетке в разделе «Питательная ценность».

Калорийность приведена в расчете на 1 порцию.

Группа продуктов	Количество порций	Калорийность*	Белки* (гг)	Углеводы) (гг)	Жиры* (гг)
в день Молоко/ молочные продукты	2	100	8	12	Меняется
Овощи	3 чашки	50 на чашку	4	10	Меняется
Фрукты	4	60	0	15	0
Зерновые	6–7	80	3	15	Меняется
Белки	6	55	7–10	0	Меняется
Жиры	1	45	9	9	5

*** в расчете на порцию.**

Важное примечание! В теории похудение укладывается в простую формулу: ешь меньше, чем тратишь. Однако у этого чисто теоретического постулата есть важная поправка. Большинству из нас, чтобы похудеть, надо есть меньше углеводов. Возможно, у вас за плечами уже есть опыт похудения, и вы знаете, что на кашах вам и впрямь трудно сбросить вес, а вот протеин,

наоборот, помогает. Тогда без колебаний замените порции одних продуктов другими.

Варианты ежедневной вегетарианской диеты

Специвета	Как изменить базовую программу	Порции
Высокобелковая	Сократите количество порций зерновых/ крахмалистых продуктов до	3
	Увеличьте количество порций белка до	10
Больше жиров, меньше углеводов	Сократите количество порций зерновых/ крахмалистых продуктов до	2
	Увеличьте количество порций жиров до	6
	Увеличьте количество порций белка до	10

Куда бы вы ни шли, на работу или в кино, всегда берите с собой что-нибудь для «здорового» перекуса. Подойдут фрукты, батончики мюсли, бутылка кефира, спортивные энергетические батончики, хлебцы и сухарики. Иначе под напором голода вам придется купить высококалорийный бутерброд с жирной сарделькой или переслащенную сдобную булочку. Пейте много жидкости. Это улучшит обмен веществ. Нет сил пить чистую воду? Можете перейти на зеленый чай или даже на какао, только без молока и сахара.

Примерное меню на 5 дней

День 1-й

Завтрак: тарелка овсянки на воде + 40 г изюма; 1 чашка кофе.

Перекус: 1 яблоко; 1 кусочек нежирного сыра моцарелла с петрушкой;

Обед: тушеные в обезжиренном йогурте грибы; 1 тост из

цельнозернового хлеба + 1 чайная ложка обезжиренного растительного маргарина.

Перекус: 50 г кураги.

Ужин: «Овощная смесь с рисом» (см. рецепт); 1 чашка обезжиренного йогурта + 2 столовые ложки легких взбитых сливок.

Всего: 1470 ккал, 66 г белка, 250 г углеводов, 25 г жиров, 26 г клетчатки.

День 2-й

Завтрак: 1 хлебец, смазанный 1 чайной ложкой земляничного джема + 2 столовые ложки арахисового масла; минеральная вода с лимоном.

Перекус: квашеная капуста; обезжиренный творог.

Обед: 200 г овощного рагу в собственном соку (минимум картошки); 1 стакан апельсинового сока.

Перекус: хлебцы (например, «Самарские») 30 г.

Ужин: 100 г макарон с 1 чашкой вареных овощей и половиной чашки томатного соуса; 1 чашка обезжиренного десерта.

Всего: 1520 ккал, 65 г белка, 264 г углеводов, 25 г жиров, 28 г клетчатки.

День 3-й

Завтрак: яичница-болтунья из 3 белков с 1/2 чашки овощей; 1 яблоко.

Перекус: 1/2 чашки моркови с 1 небольшим количеством оливкового масла; 100 г нежирного деревенского сыра.

Обед: 100 г риса с овощами, тушенными в собственном соку; 1 яблоко.

Перекус: 2 обезжиренных йогурта без сахара.

Ужин: «Чили» (см. рецепт) + 30 г подсушенных семян кунжута + 2 столовые ложки салатной заправки (не более 100 калорий); 1 обезжиренный пудинг.

Всего: 1450 ккал, 66 г белка, 220 г углеводов 37 г жиров, 30 г клетчатки.

День 4-й

Завтрак: салат из свеклы (свекла, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 чернослив); зеленый чай без сахара.

Перекус: 3/4 чашки кукурузных хлопьев с фруктовым соком.

Обед: салат: 2 чашки овощей смешать с 1/2 чашки тертой моркови и 100 г обезжиренного творога или сыра;1 стакан апельсинового сока.

Перекус: 1/2 чашки миндаля.

Ужин: 1 тарелка гречневой каши с тушеными грибами и овощами.

Всего: 1490 ккал, 81 г белка, 220 г углеводов, 40 г жиров, 43 г клетчатки.

День 5-й

Завтрак: 1 чашка кукурузных хлопьев с обезжиренным молоком; 1 банан.

Перекус: 1/2 чашки моркови с изюмом.

Обед: 1 печеная картофелина средних размеров + 1/2 чашки вареной брокколи + 1/2 чашки тертого обезжиренного сыра; зеленый салат с 2 столовыми ложками салатной заправки (не более 100 ккал).

Перекус: печеное яблоко с медом и корицей.

Ужин: «Карри» (см. рецепт).

Всего: 1530 ккал, 67 г белка, 264 г углеводов, 27 г жиров, 34 г клетчатки.

Рецепты

Овощная смесь с рисом

1 чашка замороженной спаржи (мелко порезать);

1 чашка смеси замороженных овощей; 100 г соевого фарша;

1 чашка вареного риса;

2 столовые ложки соевого соуса; соль, перец.

Подготовьте спаржу и замороженные овощи, следуя указаниям на упаковке. Разогрейте фарш в сковороде или в микроволновой печи. Выложите рис в миску для микроволновой печи и нагревайте в течение 1 минуты. Добавьте соус и перемешайте. Переложите рис в миску, смешайте с фаршем, спаржей и овощами. При желании посолите и поперчите. Рассчитано на 1 порцию. В порции 473 ккал, 21 г белка, 77 г углеводов, 11 г жиров, 10 г клетчатки.

Вегетарианский сраст-сруд

1 чашка смеси замороженных овощей;

1 соевый или овощной бургер; свежий лимонный сок или соевый соус – по вкусу;

1 чашка вареной пшеничной крупы; соль, перец.

Сварите замороженные овощи. Приготовьте соевый бургер согласно указаниям на упаковке. Смешайте пшеничную крупу с лимонным соком и соевым соусом. Положите бургер поверх каши

и обложите по кругу овощами. Посолите, поперчите, при желании можно выжать сверху лимонный сок. Рассчитано на одну порцию. В каждой порции: 343 ккал, 20 г белка, 50 г углеводов, 7 г жиров, 12 г клетчатки.

Карри

2 чашки риса; 400 г замороженной овощной смеси; 1 чашка консервированной фасоли (жидкость слить); 1 чайная ложка мягкой или жгучей пасты карри.

Отварите рис. Пока рис варится, приготовьте овощи согласно инструкции на упаковке. Смешайте рис, овощи и фасоль. Добавьте пасту карри и размешивайте до тех пор, пока она не распределится равномерно по всей массе. Одной чайной ложки вполне хватит! Рассчитано на 2 порции. В каждой порции: 459 ккал, 15 г белка, 96 г углеводов, 4 г жиров, 12 г клетчатки.

Чили

1/2 чашки нарезанного кубиками лука; 1 сладкий красный перец, нарезанный кубиками; 1 сладкий зеленый перец, нарезанный кубиками; 250 г соевого фарша; 3 чашки мелко нарезанных свежих помидоров; 1/2 чашки красной фасоли; 2 перца халапеньо, нарезанных кубиками (по желанию); 2 столовые ложки молотого тмина; 2 столовые ложки порошка чили; соль и перец; 3 чашки овощного бульона.

Налейте чуть-чуть воды в сковороду с антипригарным покрытием (можете добавить капельку оливкового масла). На среднем огне потушите лук и стручковый перец.

Добавьте соевый фарш и готовьте в соответствии с инструкцией на упаковке. Добавьте помидоры и тушите еще 5 минут. Добавьте фасоль, халапеньо и приправы. Влейте овощной бульон и тушите на медленном огне 30 минут.

Рассчитано на 4 порции. В каждой порции: 165 ккал, 72 г белка, 27 г углеводов, 1 г жира, 8 г клетчатки.

Ягодный коктейль

1 чашка замороженных ягод без сахара; 1/2 банана; 1 /4 чашки пшеничных ростков в хлопьях или овсяных хлопьев; 2 столовые ложки молотого льняного семени (по желанию); вода (по необходимости).

Смешайте все компоненты в блендере и взбивайте до тех пор, пока смесь не приобретет полужидкую консистенцию. Рассчитано на 1 порцию.

В порции: 287 ккал, 11 г белка, 50 г углеводов, 8 г жиров, 11 г клетчатки.

Примечание: чтобы увеличить содержание белка, можно добавить ложку белкового порошка.

Дневной энергетический коктейль

Идеальное средство, чтобы взбодриться. Можно добавлять в горячую кашу или в напитки (например, в апельсиновый сок).

1 чайная ложка пшеничных зародышей в хлопьях;
1 чайная ложка черной патоки;
1 чайная ложка овсяных отрубей;
1 чайная ложка пивных дрожжей;
1 чайная ложка льняного масла (по желанию).

Тщательно перемешайте все компоненты, добавьте полученную смесь в стакан апельсинового сока или в любое горячее блюдо.

Рассчитано на 1 порцию. В порции (с апельсиновым соком): 149 ккал, 4 г белка, 33 г углеводов, 0 г жиров, 2 г клетчатки.

Чтобы питаться правильно, не нужно полностью менять свои привычки или ограничивать себя в каждом кусочке. Просто надо придерживаться этих простых правил:

• На завтрак, обед, полдник и ужин съедайте как минимум по два фрукта или овоща.

• Никогда не забывайте завтракать. Завтрак зарядит вас энергией, и в течение дня вас не будет мучить голод.

• Следите за размером порций. Невозможно удержать в памяти все, что нужно купить. Воспользуйтесь предложенным готовым списком покупок. Он составлен с тем, чтобы преобразить вашу кухню, и содержит именно те продукты, которые потребуются для приготовления всех блюд из предлагаемого меню на неделю. Если вы будете покупать продукты на семью, скажем, из четырех человек, просто умножьте количество продуктов в разделах: «Яйца и молочные продукты», «Овощи и фрукты» и «Мясо, рыба, птица» на четыре (остальных продуктов хватит на четырех человек).

Диета XXI века

Забудьте о...	Используйте...
Цельное молоко	0,5- или 1-процентное молоко
Сметана и творог высокой жирности	Сметана и творог низкой жирности
Сливочный йогурт	Обезжиренный йогурт
Фруктовые напитки	Натуральный фруктовый сок
Жирное мясо	Грудки курицы и индейки, рыба, морепродукты
Жирные колбасы	Нежирные колбасы
Белый хлеб и рис	Хлеб из муки грубого помола, коричневый рис
Пшеничная мука	Пшеничная мука грубого помола (с отрубями)
Сладкие хлопья для завтрака	Овсяные хлопья, зародыши пшеницы, злаковые хлопья
Сливочное масло	Оливковое и растительное масло
Твердый маргарин	Мягкий маргарин
Кулинарный жир	Фруктовое пюре для выпечки
Майонез	Нежирный майонез, горчица
Соль	Свежая зелень, лимонный сок, красный перец, чеснок, соевый соус, имбирь
Консервированные фрукты (в сахарном сиропе)	Свежие и консервированные (в собственном соку) фрукты
Консервированные овощи в соусе	Свежие и замороженные овощи
Сладкие газированные напитки	Вода, соевое молоко, фруктовые соки
Картофельные чипсы	Орехи,семечки, сухофрукты
Мороженое	Замороженные соки и ягоды
Шоколад	Какао

Яйца и молочные продукты

3 л обезжиренного молока.

1 пачка масла или маргарина.

12 яиц.

1 маленькая упаковка нежирного сыра «Чеддер». 1 упаковка обезжиренного домашнего сыра. 1 маленькая упаковка обезжиренной сметаны.

1 маленькая упаковка нежирной сметаны.

170 г обезжиренного йогурта с клубникой или киви.

1 маленькая упаковка легких взбитых сливок. 1 пакет обезжиренных сливок.

500 г обезжиренного диетического творога.

1 пачка (250 г) нежирного творога. 0,5 л нежирного кефира.

2 кг обезжиренного ванильного йогурта.

Мясо, рыба, птица

1 курица (примерно 2 кг).

1 курица (примерно 1 кг).

150 г свежего палтуса или зубатки.

340 г свежей кеты.

0,5 кг креветок среднего размера.

Замороженные продукты

0,5 кг замороженных ягод.

1 пакет замороженной черники.

1 пакет замороженной черной смородины.

1 пакет замороженной малины.

1 пакет замороженной клюквы.

1 пакет замороженной брусники.

1 пакет замороженной кукурузы.

1 пакет замороженной смеси зеленого и красного перца.

Специи, орехи, мука, сухофрукты

Соль.

Перец.

Укроп.

Лавровый лист.

Имбирь.

Чеснок.

Молотый красный перец.

1 бутылка ванильного экстракта.
Молотый мускатный орех.
Молотая корица.
1 баночка меда.
1 маленькая упаковка миндаля.
1 маленькая упаковка грецких орехов.
1 маленькая упаковка арахиса.
Шафран.
1 упаковка сушеного инжира.
1 упаковка чернослива.
1 упаковка кураги.
1 упаковка изюма.
1 упаковка шиповника.
1 кг сахарного песка.
Крахмал.

Разрыхлитель для теста или пищевая сода. Пшеничная мука грубого помола. Пшеничная мука. Пшеничные отруби. Корж для торта без жира.

Крупы и макаронные изделия

Овсяные хлопья.
Манная крупа.
Рис.
Перловая крупа.
Воздушная кукуруза (поп-корн) без масла.
0,5 кг спагетти.

Напитки

Травяной чай.
Зеленый чай.
Какао-порошок.
3 бутылки минеральной воды с газом.
Молотый кофе из обжаренных зерен.

Консервированные продукты

Апельсиновый сок.
1 банка консервированных абрикосов.
1 маленькая банка яблочного пюре с корицей.

1 банка яблочного пюре.
1 маленькая банка арахисового масла.
1 маленькая банка джема из разных фруктов.
1 банка тунца в собственном соку.
8 банок супа из говядины и овощей (по 250 г).
2 банки красной фасоли в собственном соку.
2 банки белой фасоли в собственном соку.
1 маленькая бутылка обезжиренного соуса «Винегрет».
1 бутылка обезжиренной салатной заправки.
1 бутылка оливкового или другого растительного масла.
1 маленькая банка низкокалорийного майонеза.
1 маленькая бутылка винного уксуса.
1 маленькая банка горчицы.
1 маленькая бутылка кетчупа.
1 маленькая бутылка соуса «Ткемали».
1 маленькая банка консервированного перца чили.
1 банка чесночно-помидорной приправы.
1 бутылка соевого соуса.

Хлеб и выпечка

1 батон с отрубями.
1 упаковка булочек из муки грубого помола.
1 упаковка бездрожжевых хлебцев.
Овсяное печенье.

Овощи и фрукты

2 кг яблок.
3 апельсина.
1 грейпфрут.
2 лимона. 4 банана.
1 гроздь винограда.
1 дыня.
2 хурмы.
2 груши.
12 побегов спаржи.
1 упаковка зеленого салата.
1 упаковка пекинской капусты.
1 пучок базилика.
1 пучок укропа.
1 пучок петрушки.

1 пучок кинзы.
1 пучок сельдерея.
1 пучок свежего тимьяна.
3 зеленых болгарских перца.
1 красный болгарский перец.
1 желтый болгарский перец.
1 кг моркови.
2 кг репчатого лука.
1 красная луковица.
1 огурец.
3 головки чеснока.
1 корень имбиря.
0,5 кг шампиньонов.
0,5 кг картофеля.
0,5 кг гороховых стручков.
1 кабачок (1 кг).
7 стаканов молодых листьев шпината.
1 кг помидоров.
1 крупная свекла.
1 кусок тыквы (0,5 кг).

Примерное меню

Воскресенье

Завтрак

1 кусок творожной запеканки с яблоками, дольками мандарина и курагой (рецепт приведен ниже). 1 стакан напитка из настоя шиповника и кураги (настой шиповника смешайте с водой, в которой замачивали курагу для запеканки). 1/2 стакана черники или черной смородины (свежей или размороженной). 1 стакан зеленого чая.

Второй завтрак

Пшеничный бездрожжевой хлебец с медом, грецкими орехами и отрубями: 1 хлебец намазанный смесью из 1 столовой ложки меда, 1 столовой ложки грецких орехов и 1 столовой ложки пшеничных отрубей. 1 стакан обезжиренного молока.

Обед

Суп из говядины с овощами: припустите 5 нарезанных морковок в 1/4 стакана овощного бульона. Добавьте 15 нарезанных шампиньонов и 2 стакана консервированного супа из говядины с овощами. Варите 10 минут на медленном огне. Добавьте 2 чашки консервированной красной фасоли и 3 стакана нарезанных листьев шпината. Варите еще 10 минут. Порция – 2

стакана. 1 кусок хлеба грубого помола. 1 чашка компота из свежих фруктов.

Вариант

Фасолевый суп с грибами и овощами: отварите 2 стакана шампиньонов в 8 стаканах воды, добавьте 2 головки репчатого лука и 1 крупную морковь (предварительно обжаренную до золотистого цвета), 1 мелко нарезанную картофелину, 1 лавровый лист и 1 столовую ложку сухой зелени (укропа или петрушки). Варите 10 минут. Добавьте 2 стакана консервированной красной или белой фасоли. Варите еще 10 минут, посолите по вкусу. Порция – 2 стакана. 1 кусок хлеба с отрубями. 1 стакан какао с обезжиренным молоком.

Полдник

2 овсяных печенья. 1 стакан минеральной воды с лимоном.

Ужин

Жареная курица с картофелем, черносливом и брусникой: натрите курицу (2 кг) солью, перцем и чесноком. Внутрь курицы положите свежий тимьян и картофель. Запекайте в духовке при температуре 180 °C в течение 1–1,5 часов. В небольшом количестве воды отварите 1 стакан чернослива в течение 5–7 минут. Выложите на тарелку порцию курицы (100 г), 1 стакан печеного картофеля, 1 чайную ложку брусники и 2 ягоды чернослива.

Салат из вареной свеклы с орехами, чесноком и зеленью: 3 стакана натертой на крупной терке вареной свеклы, 1 столовую ложку измельченных грецких орехов, 2 зубчика измельченного чеснока и 1/2 стакана мелко нарезанной зелени кинзы тщательно перемешайте с 2 столовыми ложками обезжиренной сметаны.

Питательная ценность: 2004 ккал, жиры – 26 % (58 г, из них 13,6 содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 56 % (284 г), белки – 18 % (93 г), клетчатка – 40,5 г.

Понедельник

Завтрак

Жареный картофель с яйцом-пашот: разогрейте на сковороде 1 столовую ложку оливкового масла. Потушите в течение 15 минут 1/2 стакана нашинкованного лука, 1/3 стакана свежего или замороженного сладкого перца, 1 чайную ложку измельченного чеснока и 2 оставшиеся с воскресенья картофелины, нарезанные ломтиками. Добавьте соль и перец по вкусу. Сверху на готовый картофель положите 1 яйцо-пашот (сваренное без скорлупы в кипятке), 1 стакан апельсинового сока.

Второй завтрак

1 банан со 150 г обезжиренного фруктового йогурта. 1 стакан

минеральной воды с лимоном.

Обед

Курица с консервированной кукурузой и красной фасолью: разогрейте в микроволновой печи в течение 3 минут 50 г нарезанной кубиками курицы, оставшейся с воскресенья, с 2 столовыми ложками консервированной кукурузы и 3 столовыми ложками консервированной красной фасоли. Разогрейте в микроволновой печи в течение 1 минуты или в духовке 2 куска хлеба с отрубями. Выложите на хлеб куриное мясо, 2 столовые ложки рубленого репчатого лука и 2 столовые ложки соуса «Ткемали». 1 стакан свежезаваренного чая с молоком. 1 мандарин.

Полдник

1 бездрожжевой рисовый хлебец с 1 столовой ложкой измельченного арахиса и 1 столовой ложкой нарезанного вяленого инжира (или дыни). 1 стакан клюквенного морса со льдом.

Ужин

130 г запеченного палтуса или зубатки (перед запеканием рыбу смажьте 1 чайной ложкой оливкового масла, натрите солью и перцем). 1 порция «Пад Тай» из кабачка-спагетти (рецепт приведен ниже). 1/2 стакана нарезанных свежих огурцов, сбрызнутых лимонным соком. 1 стакан обезжиренного молока с 1 чайной ложкой миндального экстракта или без него.

Сделайте заготовку для йогуртового торта с ягодами (десерт на вечер вторника плюс остатки на неделю): дайте подтаять предварительно замороженному ванильному йогурту, положите его на обезжиренный корж для торта и опять заморозьте.

Питательная ценность: 1990 ккал, жиры – 23 % (51 г, из них 12 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – *55 %* (275 г), белки – 22 % (ПО г), клетчатка – 33 г.

Вторник

Завтрак

2/3 стакана овсяных хлопьев с 2/3 стакана обезжиренного молока и 1 столовой ложкой меда, посыпанных 2 рублеными ягодами чернослива, 3 столовыми ложками отрубей и 1 столовой ложкой измельченных грецких орехов. 1 банан. 2/3 стакана апельсинового сока. 1/2 стакана кураги.

Второй завтрак

1 кусок творожной запеканки, приготовленной в воскресенье.

Обед

1 порция «Пад Тай» из кабачка-спагетти, приготовленного в понедельник. 1 разогретый гамбургер с булочкой из муки грубого

помола, 2 дольками помидора, 2 кружочками красного или обыкновенного репчатого лука и 1 столовой ложкой горчицы или кетчупа. 1 хурма, нарезанная дольками. 1 стакан минеральной воды с лимоном.

Полдник

Морковь, тушеная в молоке: 1 стакан нарезанной кубиками моркови потушите в 1 стакане обезжиренного молока до готовности, добавьте 1 чайную ложку сахарного песка. 1 стакан охлажденного чая.

Ужин

Запеченная кета под соусом: нашинкуйте 1 стакан репчатого лука, смешайте с 4 мелко нарезанными зубчиками чеснока и 2 помидорами. В эту овощную смесь добавьте по 2 столовые ложки растительного масла и обезжиренного кефира. Стейки из кеты натрите смесью молотого черного перца и соли, выложите на подготовленный противень, залейте овощным соусом и запекайте в духовке. Порция – половина стейка кеты (150 г). На гарнир подайте 1/2 стакана отварного риса.

Острый тушеный шпинат: потушите 1 измельченный зубчик чеснока в 1 столовой ложке оливкового масла в течение 3 минут. Добавьте 2 стакана листьев шпината и щепотку красного перца, потушите еще 2 минуты.

1 стакан минеральной воды с лимоном.

Йогуртовый торт с ягодами: в сковороде доведите до кипения 0,5 кг замороженных ягод, 1/3 чашки сахара, по 1 столовой ложке крахмала и лимонного сока. Не раздавите ягоды. Полученную смесь остудите и поставьте в холодильник на 15 минут. Достаньте из морозильной камеры подготовленный заранее корж, разрежьте на 8 частей и положите на каждый кусок смесь из ягод.

Порция – 1 кусок.

Питательная ценность: 1994 ккал, жиры – 25 % (56 г, из них 11 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 56 % (279 г), белки – 19 % (95 г), клетчатка – 50,8 г.

Среда

Завтрак

Рисовый пудинг: тушите в течение 10 минут 1 стакан риса, оставшегося со вторника с 1/2 стакана обезжиренного молока, 1/2 чайной ложки молотого мускатного ореха, 1 столовой ложкой измельченного миндаля и 3 столовыми ложками рубленого инжира. Посыпьте 1 столовой ложкой сахара. 1 гроздь винограда. 1 стакан чая с листьями мяты и смородины.

Второй завтрак

1/2 стакана замороженной черники, смешанной с дольками 1

мандарина. 1 стакан минеральной воды с лимоном.

Обед

Пекинская капуста с кетой: 4 стакана нарезанной капусты или зеленого салата и 125 г оставшейся со вторника кеты смешайте с салатной заправкой (1/2 стакана обезжиренной сметаны, сок 1/2 лимона, 1/2 чайной ложки сахарной пудры и 1 чайная ложка измельченного укропа, соль – по вкусу). 2 булочки из муки грубого помола. 1 яблоко, нарезанное ломтиками. 1 стакан минеральной воды.

Полдник

2 очищенных и нарезанных кружочками киви и 170 г обезжиренного йогурта с клубникой или киви. 1 стакан напитка из настоя шиповника (охладить).

Ужин

2 стакана супа из говядины с овощами (или фасолевого супа с грибами и овощами), приготовленного в воскресенье. 2 булочки из муки грубого помола или 2 куска хлеба с отрубями. 1 кусок нежирного сыра «Чеддер». 1 стакан минеральной воды с лимоном.

Питательная ценность: 1991 ккал, жиры – 17 % (38 г, из них 9 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 64 % (321 г), белки – 19 % (97 г), клетчатка – 37 г.

Четверг

Завтрак

1 чашка черного кофе и 1 стакан теплого обезжиренного молока, посыпанного сверху молотой корицей или какао. 1 кусок кофейного кекса с яблоками и черникой или 1 булочка из муки грубого помола. 1 стакан фруктового салата «Тропический»: смешайте нарезанные киви, банан, дольки мандарина (или любые другие тропические фрукты), чтобы получилось чуть больше 3 стаканов салата.

Второй завтрак

4 ягоды чернослива, начиненные миндалем (или другими орехами по вашему выбору). 1 стакан минеральной воды с лимоном.

Обед

Отварная фасоль с сухофруктами: отварите 1 стакан фасоли, отдельно в небольшом количестве воды – по 1/3 стакана кураги и чернослива. Обдайте сухофрукты кипятком, подержите в нем 1/3 стакана изюма в течение 3 минут. Смешайте сухофрукты с фасолью и пассерованным на растительном масле репчатым луком (1 луковица), посолите по вкусу. 1 булочка из муки грубого помола. 30 г нежирного сыра «Чеддер». 1 стакан минеральной

воды.

Полдник

1апельсин или грейпфрут. 1 чашка кофе.

Ужин

1 порция спагетти с креветками и сладким перцем в шафранно-чесночном соусе. Салат из шпината и грибов с грушами: смешайте 2 стакана листьев шпината, 1/2 нарезанной ломтиками груши, 2 тонких ломтика красного или обычного репчатого лука, 2 нарезанных шампиньона и 2 столовые ложки обезжиренного соуса «Винегрет».

1 кусок йогуртового торта с ягодами, приготовленного во вторник.

1 стакан минеральной воды или травяного чая.

Питательная ценность: 1990 ккал, жиры – 16 % (36 г, из них 13,9 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 64 % (320 г), белки – 20 % (101 г), клетчатка – 45 г.

Пятница

Завтрак

1/2 ржаного бездрожжевого хлебца с 1 столовой ложкой фруктового джема и 1 столовой ложкой арахисового масла или 1/2 ржаного бездрожжевого хлебца с 1 столовой ложкой яблочного пюре и 1 столовой ложкой смеси измельченных грецких орехов и кураги. 1/2 груши, нарезанной ломтиками. 1 стакан горячего какао на обезжиренном молоке.

Второй завтрак

1 банан с 1 столовой ложкой меда. 1 стакан минеральной воды с лимоном.

Обед

1 порция спагетти с креветками, сладким перцем и шафранно-чесночным соусом, приготовленным накануне. 2 стакана фруктового салата «Тропический», приготовленного в четверг. 1 стакан минеральной воды.

Полдник

20 маленьких морковок. Клюквенный морс. 1/4 стакана обезжиренного домашнего сыра, смешанного с 2 столовыми ложками фруктового салата «Тропический», приготовленного в четверг.

Ужин

Салат из белой фасоли: 1/2 стакана мелко нарубленного лука потушите до мягкости с 1/2 стакана нарезанного сладкого перца в 1 столовой ложке оливкового масла. Добавьте 1 банку белой фасоли, предварительно слив жидкость, и 2 столовые ложки черной смородины. Тушите, помешивая, 3 минуты, снимите с

огня. Добавьте 2 столовые ложки винного уксуса, 2 столовые ложки свежего тимьяна, соль и перец – по вкусу. Охладите до комнатной температуры.

3 вареных сырника с фруктовым джемом: возьмите 1/2 пачки нежирного творога, добавьте 1 столовую ложку манной крупы, 1 белок и щепотку соды, тщательно перемешайте. Сделайте 3 шарика, положите в кипящую подсоленную воду и варите на среднем огне 7-10 минут до готовности. Выложите на тарелку и положите сверху 1 столовую ложку фруктового джема.

1 чашка спаржи, приготовленной на пару. 1 стакан минеральной воды.

Питательная ценность: 2001 ккал, жиры – 20 % (45 г, из них 7 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 64 % (321 г), белки – 16 % (82 г), клетчатка – 56 г.

Суббота

Завтрак

1 разогретая в тостере булочка из муки грубого помола с 1 бананом, нарезанным ломтиками, 1/2 стакана яблочного пюре с 2 столовыми ложками легких взбитых сливок. 1 стакан теплого обезжиренного молока, посыпанного молотым мускатным орехом.

Второй завтрак

1 чашка какао на обезжиренном молоке.

Обед

Сэндвич с салатом из тунца: смешайте 150 г консервированного тунца с 2 столовыми ложками рубленого красного или обычного репчатого лука, 2 столовыми ложками измельченных стеблей сельдерея, столовой ложкой низкокалорийного майонеза и 1/2 чайной ложки укропа. Возьмите два куска хлеба из муки грубого помола и положите между ними салат. 1 яблоко.

1 стакан отварной нарезанной капусты кольраби. 1 стакан минеральной воды.

Полдник

3 стакана попкорна без масла. 1 стакан охлажденного чая.

Ужин

Вареные сырники из оставшегося с пятницы обезжиренного творога с фруктовым джемом и 1 столовой ложкой измельченного миндаля. 1 печенная в мундире картофелина.

Зеленый салат с клюквой или брусникой: 2 стакана нарезанного зеленого салата, 1 столовая ложка клюквы или брусники, 1 столовая ложка нарезанного красного или обычного репчатого лука, 2 столовые ложки обезжиренной салатной

заправки.

Тыква с дольками апельсина: очистите тыкву, удалите семена, нарежьте ее кубиками (2 стакана), посыпьте 1 столовой ложкой сахара, добавьте 1/2 апельсина, нарезанного дольками, и имбирь. Когда тыква даст сок, тушите ее на огне 5 минут. Подавайте охлажденной, посыпьте растертым миндалем, с 1 стаканом обезжиренных взбитых сливок.

Питательная ценность: 2007 ккал, жиры – 21 % (47 г, из них 13,6 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 61 % (307 г), белки – 18 % (90 г), клетчатка – 33,9 г.

Рецепты

Кофейный кекс с яблоками и черникой

выпекание – 30–35 минут (12 порций)

2 стакана пшеничной муки грубого помола; 3/4 стакана сахарного песка; 1 чайная ложка пищевой соды; 1/2 чайной ложки соли; 1 чашка яблочного пюре с корицей; 1/2 стакана обезжиренного молока; 2 столовые ложки растопленного сливочного масла или маргарина; 1 яйцо; 1 чайная ложка ванильного экстракта; 1 стакан замороженной черники или клюквы (не размораживать). Для верхнего слоя: 1/2 стакана измельченного миндаля; 2 столовые ложки сахарного песка; 2 столовые ложки пшеничной муки грубого помола; 1 яичный белок; 1/2 чайной ложки молотой корицы.

Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте форму для кекса растительным маслом и обсыпьте толчеными сухарями или манной крупой.

В большой миске смешайте муку, сахар, соду и соль. Сделайте в смеси углубление.

Взбейте яблочное пюре, молоко, масло, яйцо и ваниль, влейте в мучную смесь и перемешайте. Затем добавьте ягоды и снова перемешайте. Вылейте тесто в подготовленную форму для кекса. Отдельно смешайте компоненты для верхнего слоя и выложите в форму поверх теста. Выпекайте 30–35 минут. Охладите кекс в течение 12 минут и разрежьте на 12 кусков.

В одной порции (1 кусок): 216 ккал, жиры – 24 % (5,8 г, из них 1,7 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 67 % (36 г), белки – 9 % (5 г), клетчатка – 4 г.

Творожная запеканка с яблоками, дольками мандарина и курагой

выпекание – 25–30 минут (8 порций)

Смешайте 500 г обезжиренного диетического творога с 1 яичным белком, 1 столовой ложкой манной крупы, 1 столовой ложкой муки, 3/4 чайной ложки соды, 3–4 очищенными и нарезанными яблоками (желательно несладких сортов), 1/2 стакана отваренной в течение 5 минут кураги и дольками 1 мандарина. Выложите все в форму, смазанную растительным маслом и обсыпанную манной крупой. Выпекайте в духовке 25–30 минут.

В одной порции (1 кусок): 216 ккал, жиры – 24 % (5,8 г, из них 1,7 г содержат насыщенные жирные кислоты), углеводы – 67 % (36 г), белки – 9 % (5 г), клетчатка – 4 г.

Пад Тай из кабачка-спагетти

приготовление 20 минут (8 порций)

2 кабачка-спагетти (примерно по 2 кг каждый), разрезанные на половинки и очищенные от семян; 1,5 чашки овощного или куриного бульона; 2 столовые ложки арахисового масла; 2 столовые ложки соевого соуса; 1 измельченный зубчик чеснока; 1/2 чайной ложки имбиря; 2 чашки зеленых гороховых стручков (кончики отрезать); 1/3 чашки дробленого арахиса; 1 столовая ложка сока лимона; 2 столовые ложки рубленого зеленого лука; 1 нашинкованная морковь; 1/2 чашки бобовых проростков.

Заверните половинки кабачков-спагетти в пластиковую пленку и положите срезом вниз в микроволновую печь (можно использовать и обычные кабачки). Готовьте при высокой энергии 10 минут. Дайте постоять 5 минут. С помощью вилки разделите мякоть на длинные, похожие на спагетти волокна.

В сковороде смешайте бульон, арахисовое масло, соевый соус, чеснок и имбирь. На медленном огне, при непрерывном помешивании, доведите смесь до кипения. Добавьте гороховые стручки и потушите еще 2 минуты, затем положите подготовленный кабачок и потушите еще 2 минуты. После этого добавьте арахис, сок лимона, зеленый лук, морковь и бобовые проростки.

В одной порции (1,5 чашки): 220 ккал, углеводы – 54 % (32,5 г), жиры – 33 % (8,1 г, из них 1,38 г содержат насыщенные жирные кислоты), белки – 13 % (7,48 г), клетчатка – 13,3 г.

Спагетти с креветками и сладким перцем в шафранно-чесночном соусе

приготовление – 15 минут (8 порций)

Вместо креветок можно использовать готовые куриные грудки, нарезанные полосками. 6 измельченных зубчиков чеснока; 4 чашки куриного бульона без соли; 1 чайная ложка

шафрана; 700 г готовых спагетти; 1 кг очищенных креветок среднего размера; 2 зеленых сладких перца, нарезанных полосками; 1 /4 чашки рубленого зеленого лука; 1 столовая ложка соевого соуса; соль и перец – по вкусу.

В большой кастрюле в течение 2 минут припускайте чеснок в 1 столовой ложке бульона до золотистого цвета. Добавьте остальной бульон и шафран. Доведите до кипения, накройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне 5 минут.

Сварите спагетти. Слейте воду и положите спагетти в кипящий бульон, добавьте креветки и зеленый перец. Потушите еще 3 минуты до полной готовности креветок. Добавьте зеленый лук и соевый соус, соль и перец по вкусу.

Недельная диета

День 1-й

Завтрак: омлет из 4 яичных белков, 1/2 чашки нарезанных овощей и зелени, 1 чайной ложки оливкового масла; булочка из муки грубого помола; 1/2 столовой ложки легкого маргарина; 1 средний апельсин.

Обед: 100 г цыпленка-гриль; гречневая каша; 1 стакан кефира; 1 яблоко.

Перекус: 1 банан; 2 сухих цельнозерновых хлебца.

Ужин: 2 ломтика рыбы; овощи; лаваш; нежирный сыр; небольшой кочанчик зеленого салата; 2 ломтика ананаса.

Перекус: 1 чашка кукурузных хлопьев; 1 стакан обезжиренного молока.

День 2-й

Завтрак: овсяная каша на обезжиренном молоке с добавлением отрубей; 1 яйцо вкрутую; 1 средний банан.

Обед: 2 ломтика индейки; гречневая каша; зелень; овощи; 1 среднее яблоко.

Перекус: 6 галет из муки грубого помола; 30 г творога; 1 киви.

Ужин: 250 г отварного мяса цыпленка; овощи тушеные, приготовленные с минимальным количеством масла на сковороде с антипригарным покрытием; 150 г отварного на пару риса; 1 нежирное печенье.

Перекус: 1/2 банки консервированной кукурузы; 1 стакан натурального сока.

День 3-й

Завтрак: гречневая каша; 50 г нежирного творога; несладкое яблочное пюре; 1 стакан 100-процентного фруктового сока.

Обед: зеленый салат: 3 чашки нарезанного салата-латука смешать с 200 г отварной куриной грудки без кожи (мелко порезать) и 2 столовыми ложками нежирной салатной заправки; ломтик цельнозернового хлеба; 1 чайная ложка нежирного маргарина; 2 больших персика.

Ужин: 200 г отваренных макарон из твердых сортов пшеницы заправить 1/2 чашки нежирного соуса и посыпать 30 г тертого сыра «Пармезан»; 1 чашка вареной на пару брокколи; 2 ломтика дыни.

Перекус: 1 обезжиренный йогурт; 1 средняя груша; 1/4 чашки мюсли.

День 4-й

Завтрак: 1 тарелка окрошки.

Обед: 60 г свежих овощей; ломтик постной индейки; 1 чашка кусочков свежего манго.

Перекус: 3 столовых ложки изюма; 3 столовых ложки миндаля.

Ужин: 200 г печеной лососины; 1 чашка приготовленного кускуса; 8 стеблей спаржи, варенной на пару; 1 гроздь винограда.

Перекус: 1/2 чашки нежирного шоколадного пудинга;

4 крекера из муки грубого помола;

1 чашка свежей или замороженной земляники.

День 5-й

Завтрак: 1 тарелка овсянки на обезжиренном молоке с 3 столовыми ложками изюма; 1 апельсин.

Обед: 3 ломтика цельнозернового хлеба; 100 г рыбы, приготовленной на гриле; 1/4 чашки свежих овощей; 1 стакан 100-процентного фруктового сока.

Перекус: 1 энергетический батончик (не менее 10 г белка).

Ужин: 200 г нежирной свиной вырезки; 1 тарелка пшеничной каши; 100 г тушеных кабачков; 2 чайные ложки легкого маргарина; 1 чашка фруктового салата.

Перекус: 1 среднее яблоко; 30 г нежирного сыра.

День 6-й

Завтрак: поджарить до образования корочки 1 бублик из муки грубого помола; 1/2 чашки нежирного сыра «Рикотта»; 2 чайные ложки сахара и корицы (для посыпания бублика); 4 чернослива.

Перекус: 1/2 питы, подсушенной в тостере и нарезанной ломтиками; 2 столовые ложки соуса из нежирного сливочного сыра (к пите); 1/2 чашки нарезанной моркови и сельдерея.

Обед: 200 г куриной грудки, приготовленной на гриле; 1 печеная картофелина средних размеров; 1 чашка свежей нашинкованной капусты с 1 капелькой оливкового масла.

Перекус: 1 порция фруктового мороженого; 2 столовые ложки миндаля.

Ужин: 200 г нежирной отварной рыбы; 1 тарелка гречневой каши; 1 чашка салата из свежих огурцов; 1 яблоко.

Перекус: 1 груша; 30 г нежирного творога.

День 7-й

Завтрак: 3 ломтика хлебцев; 60 г нежирного сыра; 2 средних сливы.

Обед: 150 г фасоли, тушеной с чесноком; 1 картофелина, нарезанная ломтиками и запеченная; 1 апельсин и 1 персик.

Перекус: любой свежий фрукт; 1 батончик мюсли с низким содержанием жира.

Ужин: салат с креветками: 3 чашки нарезанного салата-латука, 6 «королевских» креветок, запеченых в духовке, 1 столовую ложку тертого сыра «Пармезан» и 2 столовые ложки салатной заправки смешать, подавать охлажденным; 2 хлебные палочки; 1 чайная ложка оливкового масла.

Перекус: 1 чашка кукурузных хлопьев без сахара; 1 стакан кефира.

Эта диета рассчитана в среднем на 2000 ккал в день, поэтому обязательно сочетайте ее с регулярным выполнением физических упражнений или с пробежками по утрам.

Примерное меню семидневного питания

День 1-й

Завтрак: 1/2 чашки хлопьев залейте 1 стаканом нежирного молока. Сюда же добавьте порезанное на кусочки яблоко среднего размера, корицу и не содержащий калорий подсластитель.

Второй завтрак: 1 небольшой банан и несколько миндальных орехов.

Обед: хрустящий салат с тунцом: 200 г белого мяса тунца в собственном соку (жидкость слить), 1 чашка мелко порезанной капусты или салата, 1 столовая ложка нежирной заправки, 1 столовая ложка сладкой горчицы, лимонный сок – по вкусу; 2 цельнозерновых хлебца; 2 помидора; 1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками; 1 стакан обезжиренного молока.

Полдник: 1 обезжиренный йогурт; 1 груша.

Ужин: 100 г грудки индейки или курицы; 1/2 тарелки гречки; 1 чашка свежего шпината; 1/2 чашки вареной зеленой фасоли; 1 чайная ложка оливкового масла + 1 столовая ложка бальзамического уксуса; 1/2 чашки яблочного пюре без сахара, посыпать корицей.

Итого за день: 1640 ккал, 126 г белка, 190 г углеводов, 44 г жира, 27 г клетчатки.

День 2-й

*Завтрак:*1 ломтик ржаного хлеба с тмином + 30 г нежирного сыра поместите в микроволновку на полминуты, чтобы расплавился сыр; 1/2 грейпфрута; 1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак: 1/2 чашки творога + 1/2 чашки моркови, потереть, смешать с чесноком и нежирной заправкой.

Обед: 120 г порезанной куриной грудки; 50 г коричневого риса; 1/2 чашки порезанной капусты или салата + 1/2 помидора + 1 чашка порезанного сельдерея и сладкого перца; 1 стакан обезжиренного молока;

Полдник: 1 стакан томатного сока; 2 ст. л. несоленого арахиса; 1/2 чашки изюма.

Ужин: тарелка овощного супа; 1/2 чашки коричневого риса; 120 г куриной грудки; 2 сухих печенья; 1 апельсин.

Итого за день: 1600 ккал, 130 г белков, 205 г углеводов, 31 г жира, 25 г клетчатки.

День 3-й

Завтрак: яичница-болтунья (готовится из 1 яйца и 2 яичных белков на тефлоновой сковороде); 1 цельнозерновой хлебец; 1 чайная ложка легкого масла; 1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак: 2 цельнозерновых хлебца с 30 г нежирного сыра; 1 банан.

Обед: 90 г постного говяжьего фарша сформировать в котлету и поджарить; 50 г перловой каши; 3 колечка сладкого лука + свежий базилик + 1/2 цуккини, порезанного ломтиками + 200 г помидоров, порезанных кубиками, с базиликом и чесноком; 50 г тушеных грибов; 1 чайная ложка оливкового масла.

Полдник: 1 чашка горячего шоколада без сахара, 1 яблоко.

Ужин: салат из цыпленка: 90 г куриной грудки без кожи, порезанной кубиками + 1 яблоко средних размеров, мелко порезанное + несколько перьев зеленого лука + 1/2 чашки порезанного укропа + 1 столовая ложка грецких орехов + 1 столовая ложка нежирной заправки + 1 столовая ложка сладкой горчицы + несколько листьев салата; 1 ломтик цельнозернового хлеба; 1 стакан обезжиренного молока.

Итого за день: 1615 ккал, 111 г белков, 180 г углеводов, 52 г жира, 26 г клетчатки.

День 4-й

Завтрак: овсяная каша с изюмом и отрубями; 1 кусочек обезжиренного сыра; 1 средний апельсин; 1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак: 1 обезжиренный йогурт; 1 яблоко; 1 цельнозерновой хлебец.

Обед: 90 г нежирной ветчины; 2 ломтика черного хлеба с тмином; 1 чашка порезанной капусты + 1 столовая ложка нежирной заправки; 2 помидора; 1 стакан сока.

Полдник: 1 яблоко;

30 г сыра «Чедер» пониженной жирности.

Ужин: в тефлоновой сковороде смешать и поджарить: 120 г очищенных креветок + 1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками + 1 небольшая луковица сладкого лука, порезанная ломтиками + 200 г помидоров, порезанных кубиками +1/2 чашки порезанных свежих трав + 1 чайная ложка оливкового масла.

Подавать с 1/2 чашкой макарон из муки грубого помола, сверху положить: 5 крупных оливок + 1 столовая ложка сыра «Фета» пониженной жирности.

Итого за день: 1620 ккал, 101 г белков, 200 г углеводов, 48 г жира, 29 г клетчатки.

День 5-й

Завтрак: 1/2 тарелки перловой каши; 1 небольшое яблоко; 1 стакан обезжиренного молока. *Второй завтрак:* 1 обезжиренный йогурт; батончик мюсли.

Обед: мексиканский салат: 1 чашка консервированной фасоли (жидкость слить) + 1 чашка консервированной кукурузы (жидкость слить) + 50 г тертого сыра «Чедер» + несколько перьев зеленого лука + 1 помидор средних размеров, мелко порезанный +1/2 чашки мелко порезанного сладкого перца. Заправить смесью: 1 чайная ложка оливкового масла, 1 чайная ложка сухих специй, 1 столовая ложка красного винного уксуса или сок 1 лайма.

Сверху выложить: 1/2 чашки томатного соуса сальсы, 2 столовые ложки нежирной сметаны, несколько мелко покрошенных хлебцев.

Полдник: 30 г сухой соломки, 1/2 чашки творога или йогурт.

Ужин: жареный лосось с фруктовым соусом: 120 г жареного на тефлоновой сковороде филе лосося или семги.

Для приготовления соуса: 1/3 чашки кубиков консервированного ананаса, 1/2 чашки мелко порезанного манго, 1 киви (мелко порезать), 2 столовые ложки мелко порезанной зелени кориандра, сок 1 лайма; 1/2 чашки коричневого риса; 4 побега спаржи, поджаренные в 1 чайной ложке оливкового масла с чесноком.

Итого за день: 1600 ккал, 95 г белков, 225 г углеводов, 40 г жира, 30 г клетчатки.

День 6-й

Завтрак: 1/2 чашки кукурузных хлопьев залить стаканом обезжиренного молока, добавить 2 столовые ложки изюма, 1 столовую ложку грецких орехов.

Второй завтрак: 30 г нежирной ветчины; 1 чашка ломтиков свежей дыни.

Обед: бутерброд с тунцом: 180 г консервированного белого мяса тунца (жидкость слить) + 1 столовая ложка майонеза пониженной жирности + 1 столовая ложка сладкой горчицы + 1 столовая ложка сладкого маринада + несколько перьев зеленого лука. Сверху посыпать: 1/2 чашки мелко порезанной петрушки. Подавать с: 1 чашкой смеси зеленых салатных овощей и 1 столовой ложкой обезжиренной салатной заправки; 1 стакан компота из сухофруктов.

Полдник: 1 чашка творога низкой жирности; 1 хлебец из цельного зерна; 1 стакан томатного сока.

Ужин: 120 г куриной грудки; 1 столовая ложка приправ.

Поджарьте курятину в следующей смеси: 1 чайная ложка оливкового масла; 1/2 чашки порезанного ломтиками лука; 1/2 чашки порезанного ломтиками сладкого перца.

Подавать с гречкой и измельченными листьями салата.

1/2 чашки обезжиренного йогурта. 1/2 авокадо. 1 помидор средних размеров с французским базиликом и соком 1 лимона.

Итого: 1645 калорий, 132 г белков, 180 г углеводов, 45 г жира, 25 г клетчатки.

День 7-й

Завтрак: 1 хлебец из цельнозерновой муки; 1 груша; 1 обезжиренный йогурт.

Второй завтрак: 1 чашка горячего шоколада без сахара, 1 стакан обезжиренного молока; 1 апельсин.

Обед: 180 г куриной грудки без кожи; 1 чашка шпината + 1/2 помидора средних размеров + несколько перьев зеленого лука + 1 столовая ложка нежирной заправки + 5 крупных оливок + 1 столовая ложка нежирного сыра + базилик (по вкусу). Подавать с пшеничной кашей. 1 стакан кефира низкой жирности.

Полдник: 1 шоколадный пудинг без сахара; 1 небольшой банан.

Ужин: 120 г жареной в тефлоновой сковороде говядины; 1 небольшая печеная картофелина; 1/2 чашки нежирной сметаны; 1/2 чашки вареных на пару брокколи + 1 чашка шпината с 1 столовой ложкой нежирной заправки + белок 1 сваренного вкрутую яйца.

Итого за день: 1590 ккал, 128 г белков, 180 г углеводов, 43 г жиров, 37 г клетчатки.

Новая диета

Перед вами новая диета, покорившая Европу. Но если разобраться, ничего нового в ней нет – это все то же сбалансированное раздельное питание. Вобрав в себя все лучшее из последних современных разработок и опытов в диетологии, она доказала свою эффективность, и те, кто следуют ей, снижают свой вес (без ущерба для здоровья) на 15–20 кг.

В чем плюсы и цель диеты? В активизации и последующей стабилизации обмена веществ. Проблема нашего питания заключается в том, что вредно сочетать не только белки и углеводы, но и разные виды белков, например, яйца и мясо. Это связано с тем, что белки и углеводы перевариваются в разных отделах пищеварительной системы, а для расщепления разного вида белков необходимы различные энзимы. Когда мы едим все подряд, организм зашлаковывается, ему приходится перенапрягаться и тратить большое количество энергии.

Как правило, многие диеты вводят наш организм в большой стресс, данная же диета сводится к тому, что привычные нам повседневные продукты – мясо, зерновые, овощи, фрукты, сладости – строго не ограничиваются в потреблении.

Правила питания следующие: один день белковый, другой – белки растительного происхождения, следующий – углеводный и последний – фрукты, семена и орехи. После этого цикл повторяется снова. Раз в месяц необходим разгрузочный день, когда вы должны пить только воду и травяные чаи. Еще один важный момент: для правильного обмена веществ организму необходим режим, поэтому очень важно строго выдерживать временной отрезок между приемами пищи. Для каждого дня он разный: во время фруктового дня рекомендуется потреблять продукты каждые два часа, для углеводного дня и для продуктов белкового растительного происхождения – перерывы между приемами пищи должны быть не меньше трех часов, а в белковый день – не меньше четырех часов. И обязательное условие – не есть после семи-восьми часов вечера. Таким образом, следует питаться три раза в день.

На начальном этапе при очень сильном голоде можно слегка перекусить в первой половине дня или выпить сок. Сладкоежки (в отличие от многих других диет) найдут в этой диете свои плюсы – в углеводный день можно позволить себе одно пирожное, немного мороженого, черный горький шоколад (он даже обязателен, так как содержит антиоксиданты и поможет восполнить их нехватку). Это очень хорошо, ведь не секрет, что

ограниченные диеты чаще приводят к срывам. Многим людям просто невозможно отказаться от сладостей. Удовлетворив свои потребности в сладких углеводах, вам будет легче дальше выдерживать режим. К тому же следующий день фруктовый и как бы разгрузочный, компенсирующий предыдущий.

Не стоит повторять, что сама по себе диета не даст большого положительного эффекта, если вы не будете заниматься фитнесом. Он – обязательная часть вашего похудения.

Примерное меню белкового дня

Завтрак практически одинаков для всех четырех дней: фрукты по сезону (желательно не смешивать, а употреблять один вид, например, стакан ягод, два яблока, бананы, киви и т. д.), соки-фреш (почему фреш, в них не должно быть сахара), сухофрукты. Выбирайте на свой вкус. Можно либо соки, либо сухофрукты, либо свежие фрукты.

Обед: в этот день можно есть молочные продукты; помните, что нельзя: смешивать белки, например, мясо и яйца; на гарнир – много свежего салата или тушеных зеленых овощей (если используется масло, то только одна чайная ложка); 300 мл бульона – лучше всего домашнего, но разрешаются и бульонные кубики – он обязателен после приема твердой пиши, один хлебец и тонкий ломтик зернового хлеба; нежирное мясо (отварное, тушеное), например, грудка курицы, телятина, индейка; рыба; морепродукты; тофу или творог.

Ужин: помните, что на ужин и обед – один и тот же вид белковой пищи (или рыба, или творог, или мясо), поэтому употребляйте без хлеба и бульона половину обеденной порции.

Примерное меню белкового дня [крахмального или дня белков растительного происхождения]

Завтрак: аналогичен предыдущему.

Обед: тушеные (с одной чайной ложкой масла) или в отварном виде рис, бобовые, картофель; один хлебец или ломтик зернового хлеба; овощной бульон; овощные салаты.

Ужин: половина обеденной порции, без хлеба и бульона.

Примерное меню углеводного дня

Завтрак: аналогичен первому дню.

Обед: макароны с приправами; каши (гречка, просо, ячмень); пицца с томатным соусом; овощи, тушенные в томате, галеты.

Ужин: крекеры или порция пиццы, полоска шоколада, одно пирожное, или три печенья, или несколько шариков мороженого.

Примерное меню фруктового дня

В этот день можно есть только фрукты, желательно свежие. Можно позволить себе компоты, фруктовые супы или пюре, печеные фрукты, сухофрукты. Что касается семян и орехов, то разделите 100 г на четыре части и съешьте в течение дня порциями. Запрещены соленые, жареные или засахаренные семена и орехи.

Для каждого из дней обязательны или разрешены минимум два литра травяного чая, фруктовые или овощные соки (как прием пищи), чашечка кофе без сахара. Запрещены алкогольные напитки – в силу своей высокой калорийности и потому, что тормозят процесс похудения.

Диета в стиле дзэн

Вы никогда не задумывались над тем, почему восточные люди худощавы, долго живут, а женщины, например, японки, имеют великолепный цвет лица?

На Востоке еда – «святое», или, другими словами, «культ». Я убедилась в этом в полной мере, побывав в Китае: страна «замирает» ровно в 12–00 и 18–00, так как приходит время обеда и ужина. Складывается такое впечатление, что в данные два временных отрезка вся нация, как будто по команде, перестает работать и начинает дружно жевать.

Вообще на Востоке первое, что привлекает внимание, – огромное количество худых, подвижных и жизнерадостных людей. И секрет такого феномена, конечно же, не в климате или географическом положении. Как считают специалисты, дело в генетике, физиологии и восточной кухне. Именно сочетание правильного питания и очень подвижного образа жизни позволяет восточным людям быть долгожителями, выглядеть моложе своего биологического возраста и иметь поджарую фигуру. Например, именно в Китае проживает самое большое количество людей, чей возраст превышает сто лет.

В чем же секрет восточной кухни? В том, что, считая себя талантливыми поварами, азиаты называют себя еще и лекарями, так как предпочитают решать проблемы со здоровьем посредством пищи, а не лекарств. Вот уже много веков в рецептах блюд используются травы и пряности, которые в восточной медицине считаются лекарствами. Но дело не только в этом, а еще и в жизненной энергии – ци, которую содержат все натуральные продукты.

Когда мы едим «живую» или минимально обработанную пищу, нам передается содержащаяся в ней энергия. Вот почему в восточной кухне отдают предпочтение овощам, зелени, фруктам, зерновым и морепродуктам (подвергшимся минимальной термической обработке).

Азиаты практически не едят мясо, считая, что в нем чересчур много жиров и холестерина (или предпочитают есть в очень малом количестве и редко).

Многие жизненные процессы на Востоке тесно взаимосвязаны с древним учением фэн-шуй, причем внутренний смысл не меняется в разных странах, разное только лишь название: в Индии, например, васту; в Китае, Таиланде, Тайване – фэн-шуй, у японцев свое название.

Я перечислю пять принципов фэн-шуй, которые помогут вам

изменить свое питание, а также расскажу, как сбалансировать инь и ян (то есть блюда: теплые – инь и холодные – ян).

Принцип первый

Подавайте мясо как дополнение к блюдам, а не как основное блюдо. В китайской кухне вы не найдете таких блюд, как бифштексы, отбивные, тефтели, котлеты и т. д. В традиционной восточной кухне на долю животных белков приходится только лишь 20 %. Мясо используют, чтобы придать вкус и аромат овощным блюдам. Источником белка служат бобовые – соя, горох, арахис, бобы и фасоль (в них также много сложных углеводов). Зачастую мясо и молочные продукты заменяют соевыми – тофу, молоком, сыром и т. д., богатыми целебными фитовеществами.

Принцип второй

Он самый короткий и сочетается с поговоркой: «Больше клетчатки, меньше талия». То есть основой вашего питания должны быть овощи и фрукты, богатые клетчаткой в полной мере.

Принцип третий

Для усиления вкуса мы бесконтрольно и в огромных количествах сдабриваем блюда маслом, сметаной и майонезом. В китайской или японской кухне для этого используются приправы, специи и пряности, практически не содержащие жиры.

Соевый, устричный или рыбный соусы, мисо (паста из бобов) и нори (в них заворачивают суси – это сушеные морские водоросли, похожие на тонкие прозрачные листы бумаги) придадут блюдам соленый привкус. Карри, чеснок, зеленый лук, чили, васаби и кимчи сделают еду более острой. Имбирь, кинза, базилик, маринованные овощи, лимонная трава способствуют пряному вкусу, а сладость придаст личи – экзотический плод, по вкусу напоминающий виноград. Чтобы привыкнуть к пряностям, добавляйте их постепенно (один, два или три в какому-нибудь простому блюду). Например, при обжаривании овощей.

Принцип четвертый

Он связан непосредственно с приемом пищи. Нельзя есть и читать или смотреть телевизор. Еда сама по себе развлечение и удовольствие, вы должны наслаждаться вкусом, а не отвлекаться, иначе можно переесть.

Принцип пятый

На Востоке еду готовят очень быстро и с минимальным количеством жира. Можно готовить на гриле, на пару, варить или быстро обжаривать. При этом продукты сохраняют вкус, питательные вещества, форму и текстуру. Для обжаривания в основном используют вок – глубокую сковороду. И очень важно разрезать продукты на равные кусочки, тогда на обжаривание овощей, например, понадобится всего пару минут.

А теперь остановимся на основных китайских понятиях Вселенной – инь и ян. Это два первоначала, которые управляют Вселенной и символизируют гармонию. В бытовом понимании это – мужское (ян) и женское (инь) начало, светлое и темное, сладкое и кислое, низкое и высокое, теплое и холодное, активное и пассивное. В более общем понятии – отрицательное (инь) и положительное (ян). Но, в отличие от западной теории борьбы противоположностей, инь-ян взаимодополняемы, зависят друг от друга и составляют единое целое.

В традиционной китайской кулинарии продукты разделяют на инь и ян. Чтобы блюдо было сбалансированным, инь и ян в нем должны гармонично сочетаться. Очень трудно запомнить весь список таких продуктов, но я предлагаю вам сочетания приправ и специй, которые не только улучшат вкус продуктов, но и сделают вкус еды гармоничным.

Кисло-острый вкус:

• васаби и маринованный имбирь;

• смесь 5 пряностей (в равных частях смесь корицы, бадьяна (семян аниса), фенхеля или укропа, гвоздики и солодкового корня) и лимон;

• чеснок и лимон;

• чилли (перчик) и лимонная трава;

• карри и йогурт.

Сладко-соленый вкус:

• соевый соус и китайский рисовый уксус;

• нори и креветки;

• мисо и японский рисовый уксус;

• мисо и сладкая кукуруза;
• устричный соус и стручковый горох.

Остро-сладкий вкус:
• рыбный соус и татаринд (фрукт);
• чилли и сахар;
• карри и чатни (приправа из манго);
• 5 пряностей и личи или мед.

Все перечисленное вы можете купить в супермаркетах, так как с ростом популярности китайской и японский кухни у нас стали открываться специализированные отделы и целые магазины восточных продуктов. Предлагаю вам различные рецепты, которые вы с успехом сможете приготовить дома. Не огорчайтесь, если не сможете найти какую-либо специю или ингредиент, подключите свою фантазию и вкусовые предпочтения.

Рецепты

Блюда из риса

Рис отварной

Состав:

На 1 кг риса требуется 6 л воды.

Способ приготовления:

Промыть рис и всыпать в кастрюлю с холодной водой.

Варить на сильном огне до размягчения риса, после чего вынуть и выложить в дуршлаг, обернутый марлей. Завязать четыре угла марли в мешочек, закрыв таким образом рис, и варить на пару 30 мин.

По этому рецепту готовят рис на севере Китая, так как в нем сохраняется больше питательных веществ.

Рис, жаренный с мясом и креветками

Состав:

200 г отварного куриного мяса, 150 г мяса креветок, 800 г сваренного на пару риса, 6 яиц, 80 г репчатого лука, 30 мл рисовой водки, 30 г крахмала, 30 г соли, 180 г изюма, 50 мл арахисового масла, 60 г топленого свиного нутряного жира.

Способ приготовления:

Сварить рис на пару и охладить. Подготовить продукты: в миску разбить яйца, отделить белок и часть его перемешать с мясом креветок. Куриное мясо нарезать тонкой соломкой длиной 2,5 см. К мясу креветок добавить соль, крахмал, разведенный

небольшим количеством холодной воды, тщательно перемешать. Вымыть и просушить изюм. Нагреть кастрюлю, растопить в ней свиной жир и выложить в него мясо креветок. Обжарить и выложить на сито.

В сковороде обжарить мелко нарезанный лук и вынуть его. В оставшееся масло влить яйца, поджарить, непрерывно помешивая, добавить рис, рисовую водку, посолить и жарить на слабом огне, постоянно помешивая. Когда почувствуется аромат, добавить мясо креветок, куриное мясо, изюм, перемешать и подавать.

Рис, жаренный с отварным мясом

Состав:

1 кг отварного риса, 400 г отварного мяса, 120 мл кунжутного масла, 4 яйца, 40 г зелени, 80 г репчатого лука, соль по вкусу

Способ приготовления:

Предварительно отварить рис и мясо. Разогреть на сковороде масло, добавить рис, обжаривать в течение 7 мин, помешивая. Добавить мясо, зелень, соль, взбитые яйца и размешать, перед подачей на стол посыпать луком.

Рисовые пышки

Состав:

250 г риса, 750 мл молока, 2 яйца, 2 столовые ложки крахмала, 2 г корицы, свиной жир, соль.

Способ приготовления:

В кипящее молоко всыпать хорошо промытый рис, варить до готовности, снять с огня, добавить соль, 2 яичных желтка и крахмал, ввести взбитые белки. Рисовую массу брать ложкой, сначала обвалять во взбитом желтке, а затем посыпать корицей. Жарить на сковородке в жире с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета.

Рис, тушенный с овощами

Состав:

На 1 кг риса берут 1,5 л воды. (Овощи по вашему вкусу.)

Способ приготовления:

Овощи вымыть, нарезать мелкими кубиками и обжарить в свином жире на сильном огне. Затем добавить кипяток и всыпать промытый рис. Довести до кипения, помешать. Как только рис разбухнет, закрыть крышкой и тушить 7–8 мин.

Бульоны и супы

Бульон с лапшой из куриного филе

Состав:

150 г куриного мяса, 32 г свежих огурцов, 20 г крахмала, 10 мл водки (рисовой), 5 мл соевого соуса (готового), 10 г имбиря, 5 г куриного жира, соль.

Способ приготовления:

Куриное филе посыпать с двух сторон крахмалом и отбить тяпкой или небольшой скалкой в тонкий пласт, а затем нарезать лапшой. Огурцы очистить от кожицы и тоже нарезать лапшой. Лапшу из куриного мяса положить в кипяток, отварить до готовности, откинуть и промыть холодной водой. Подготовленную лапшу положить в отдельную посуду, залить готовым бульоном и довести до кипения, снять пену, влить куриный растопленный жир и перелить в суповую миску или пиалу, предварительно положив в нее нарезанные свежие огурцы.

Бульон с курятиной и грибами

Состав:

100 г куриного мяса, 50 г спаржи, 25 г отварных грибов, 1/2 чайной ложки вина, 1 чайная ложка соевого соуса (готового), 10 г ростков фасоли, 400 мл воды.

Способ приготовления:

Курятину, спаржу и грибы бланшировать вместе, вынуть, воду сцедить, полить соевым соусом, вином и отставить на 10 мин. Курятину нарезать соломкой, спаржу и грибы – ломтиками. Бульон довести до кипения, опустить в него курятину, спаржу, грибы и ростки фасоли. Проварить 3 мин и подать.

Приготовить ростки фасоли:

Фасоль замочить на сутки в воде комнатной температуры, затем переложить в марлю, поместить на дно кастрюли и поставить в теплое место. Ежедневно марлю смачивать водой. Через 3–4 суток фасоль прорастет, ростки длиной 5 см готовы к использованию. Их надо промыть, отжать и далее поступать в соответствии с рецептом. Молодые ростки фасоли, гороха, пшеницы очень богаты витаминами, кальцием, фосфором.

Бульон куриный с клецками и зеленью

Состав:

1 л куриного бульона, 30 г зелени петрушки, 30 г зелени укропа, 2 г молотого черного перца, соль по вкусу, 120 г муки, 150 мл воды.

Способ приготовления:

Приготовить клецки из просеянной муки и холодной воды. Вскипятить воду, сварить в ней клецки, выложить их в тарелку и

залить куриным бульоном, посыпать перцем. В конце ошпарить зелень и добавить к бульону.

Бульон с морской капустой

Состав:

10 г консервированной морской капусты, 60 г свиной вырезки, 10 мл рисовой водки, 10 г имбиря, 5 мл соевого соуса, 5 г куриного жира, соль по вкусу, бульон по потребности.

Способ приготовления:

Свиную вырезку зачистить и нарезать ломтиками. Морскую капусту хорошо отжать и разрезать на несколько частей. Продукты ошпарить кипятком, переложить в суповую миску, залить готовым кипящим бульоном, удалить с него пену и заправить растопленным куриным жиром.

Бульон с грибами

Состав:

20 г сушеных грибов, 150 г куриного мяса, 1 яйцо, 10 г свиного сала, 10 мл рисовой водки, 10 г крахмала, 10 г имбиря, 5 мл соевого соуса, 5 г куриного жира, соль по вкусу, мясной бульон по потребности.

Способ приготовления:

Филе курицы нарезать ломтиками, смочить в смеси белка с крахмалом разведенным холодной водой (1:1), и жарить во фритюре до образования бледной корочки. Затем откинуть на сито и ошпарить кипятком для удаления жира. Грибы тщательно промыть, отжать от воды и нарезать ломтиками. В глубокую посуду положить грибы, куриное филе, залить готовым бульоном и грибным отваром, довести до кипения. Снять пену и струйкой влить крахмал, разведенный водой (1:2), растопленный куриный жир. Подать в суповой миске.

Грибной бульон с овощами

Состав:

25 г сушеных грибов, 4 картофелины, 1 морковь, 2 свежих помидора, 1 луковица, 1/3 кочана капусты, 10 мл рисовой водки, 10 г имбиря, соль по вкусу, пастернак, перец, зелень петрушки.

Способ приготовления:

Вымытые и предварительно замоченные сушеные грибы положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить нарезанные ломтиками овощи и варить при слабом кипении в течение 1 часа. Затем овощи достать, а грибы варить еще 1 час. Бульон процедить, добавить настой имбиря, рисовую водку. Положить в него мелко рубленые отваренные грибы, перец.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Бульон с грибными клецками

Состав:

500 г свежих грибов, 2 луковицы, 5 столовых ложек муки, 1 столовая ложка топленого сливочного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки соевого соуса, 10 г имбиря, соль.

Способ приготовления:

Грибы отварить, отцедить и вместе с луком очень мелко нарезать. Добавить взбитые яйца, муку, соль, тщательно перемешать и выдержать в прохладном месте 20–30 мин. Из приготовленного фарша чайной ложкой сформовать клецки, опустить их в кипящий отвар и варить 5-10 мин, пока не всплывут. Подать, полив соусом в смеси с имбирем.

Суп со свининой и соевым творогом

Состав:

100 г свинины, 500 г соевого творога, 20 мл вина, 40 г свиного жира, 10 мл кунжутного масла, 1 л бульона, 2 г соли, 4 г имбиря, 2 г корицы, 2 г черного молотого перца.

Способ приготовления:

Подготовить свинину – очистить, вымыть и нарезать соломкой. Соевый творог нарезать кубиками. В бульон положить мясо. Нагревать, помешивая. Добавить вино, снять пену. Выложить соевый творог, свиной жир, соль и концентрат. Влить кунжутное масло и засыпать перец. Готовность супа определяется по всплывшим кубикам творога.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Судак ароматный

Состав:

320 г судака, 30 г свиного сала, 30 мл соевого соуса (25 мл подается отдельно), 5 мл кунжутного масла, 25 г порошка ароматических специй.

Для маринада:

5 мл соевого соуса, 10 г свежего имбиря, 13 г зеленого лука, 10 г специй, 5 г соли.

Способ приготовления:

Филе судака без реберных костей и кожи нарезать небольшими ломтиками весом 20–25 г и мариновать. Для маринования ломтики рыбы кладут в посуду, добавляют имбирь,

зеленый лук нарезанные соломкой, соль, порошок ароматических специй (в его состав входят, бадьян, душистый перец, имбирь, корица, укроп), вливают соевый соус и ставят в холодное место на 3–4 часа.

Маринованные ломтики рыбы жарить во фритюре, а затем охладить. При подаче на стол ломтики судака выложить горкой на тарелку.

Судак фри

Состав:

182 г судака, 30 г свиного сала, 5 мл соевого соуса, 1/2 яйца, 10 г свежего имбиря, 10 г сухарей, 5 мл кунжутного масла, 1 г душистого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Порционные куски судака без кожи и костей (по одному на порцию) мариновать в течение 10–15 мин в соевом соусе, смешанном с кунжутным маслом, мелкорубленым имбирем, а также молотым черным душистым перцем и солью.

Маринованные куски рыбы обвалять в муке, затем смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях, а затем жарить во фритюре. По готовности рыбу откинуть на сито, нарезать на кусочки и выложить на тарелку.

Судак, жаренный в кисло-сладком соусе

Состав:

200 г рыбы, 20 г крахмала, 1 /4 яйца (белок), 30 г свиного сала, 5 мл соевого соуса, 10 мл рисовой водки, 13 г зеленого лука, 10 г свежего имбиря, 20 г сахара, 10 мл уксуса, 13 г лука репчатого.

Способ приготовления:

Филе судака без кожи и костей нарезать брусочками, смочить в смеси белка и крахмала, разведенного холодной водой (1:1), жарить во фритюре и откинуть на сито. Одновременно в отдельной кастрюле приготовляют смесь. В состав этой смеси входят: рисовая водка, уксус, крахмал, разведенный холодной водой (1:2), незаправленный бульон (20 мл), соль, сахар, мелко рубленные имбирь, репчатый лук и зеленый лук, нарезанный дольками длиной 2–3 см.

На сковороду, где жарилась рыба, оставив на ней немного жира, вылить подготовленную смесь, которую проварить до загустения, непрерывно помешивая. В загустевшую смесь положить рыбу и, встряхивая сковороду, перемешать с соусом, после чего влить растопленное свиное сало.

Судак по-китайски

Состав:

192 г судака, 20 г свиного сала, 5 мл соевого соуса, 1/4 яйца (белок), 10 г свежего имбиря, 10 г сухарей, 5 мл кунжутного масла, душистый перец, соль.

Способ приготовления:

Порционные куски филе судака без кожи и костей (1 кусок на порцию) мариновать в течение 10–15 мин в соевом соусе, смешанном с кунжутным маслом, мелко рубленным имбирем, молотым душистым перцем и солью. Затем куски рыбы запанировать в муке, смочить взбитым яйцом и снова панировать в сухарях, а затем жарить во фритюре. Готовую рыбу откинуть на сито, нарезать на кусочки и положить в тарелку.

Окунь, жаренный со свининой и грибами

Состав:

1 кг окуня (2 шт.), 300 г свинины, 200 г отварных грибов, 100 г чесночного стебля, 50 мл соевого соуса, 20 мл рисовой водки или водки, настоянной на цедре лимона, 10 г сахара, 50 г лука репчатого, 2 г имбиря, 500 мл кунжутного масла, 10 г арахисового масла, 50 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Рыбу вымыть, очистить, сделать ножом насечки на спинной части, натереть солью и оставить на 14 мин. Муку развести водой. В разогретой сковороде нагреть масло до 150 °С, положить рыбу, смазанную разведенной мукой, и жарить до образования желтой корочки. Снять рыбу со сковороды на сито. Свинину вымыть и нарезать ломтиками. Измельчить чесночный стебель. В масле, оставшемся от рыбы, обжарить нарезанный лук, чесночный стебель, имбирь, свинину. Затем опустить рыбу, добавить водку, соевый соус и жарить на сильном огне 2 мин. Когда рыба потемнеет, влить бульон с грибами, чтобы он полностью покрывал рыбу, и довести до кипения. Положить сахар, тушить на слабом огне 14 мин, сбрызнуть арахисовым маслом и подавать к столу.

Карп, жаренный под кисло-сладким соусом

Состав:

1 кг карпа, 200 г сахара, 100 мл уксуса, 200 г крахмала, 200 мл рисового вина, 40 мл соевого соуса, 10 г соли, 40 г лука-порея, 40 г имбиря, 400 мл кипятка.

Способ приготовления:

Рыбу очистить, выпотрошить, по бокам нанести сквозные прорези. Покрыть ее панировочным составом из крахмала, и

жарить в сковороде с раскаленным маслом. Чтобы получилось нежное мясо, нужно уменьшить огонь и жарить до готовности. Выложить на блюдо. Приготовить кисло-сладкий соус: смешать соевый соус, соль, сахар, уксус, вино, лук-порей, имбирь, крахмал и добавить немного воды. Влить соус на сковороду с оставшимся маслом после жарки карпа, довести до кипения, вылить на рыбу и сразу же подать к столу.

Карп, жаренный под томатным соусом

Состав:

1 кг карпа, 15 г соли, 30 мл уксуса, 150 мл томатного соуса, 80 г сахара, 150 г крахмала, 150 мл бульона, 30 мл кунжутного масла, 100 г свиного жира, 30 мл рисового вина, 15 г чеснока, 600 мл растворенного в воде крахмала.

Способ приготовления:

Карпа очистить, выпотрошить, разрезать на кусочки, нанести на каждый кусочек сетку надрезов и покрыть смесью вина, соли и крахмала, стряхнув лишний крахмал. Поставить сковороду на сильный огонь, растопить свиной жир до кипения и положить рыбу кожей вниз. Жарить во фритюре до готовности, а затем выложить на блюдо. Приготовить соус. Смешать в миске уксус, сахар, томатный соус, бульон и раствор крахмала. Снова поставить сковороду на огонь. Обжарить чеснок, затем добавить смесь приправ и кунжутное масло. Полить рыбу приготовленным соусом.

Карп ароматный с мучной подливой

Состав:

500 г карпа, 10 мл рисовой водки или крепленого десертного вина, 5 г сахара, 40 г топленого свиного нутряного сала, 2 г молотого имбиря, 25 г пшеничной муки, 10 г арахисового масла.

Способ приготовления:

Карпа очистить, тщательно промыть, сделать ножом надрезы поперек (шириной 1 см) до костей. Отварить рыбу в кипящей воде и вынуть. После этого надрезы должны раскрыться. Приготовить подливу. Пассированную муку залить кипятком, довести до кипения и варить 7 мин., затем процедить. Растопить в сковороде свиное сало и влить разведенную небольшим количеством кипятка муку, десертное вино, сахар. Когда смесь загустеет, влить 1/2 л кипятка и довести до кипения. Опустить рыбу и тушить на слабом огне, пока подлива слегка не загустеет, затем рыбу выложить, а подливу тушить на слабом огне до сильного загустения. При подаче сбрызнуть рыбу арахисовым маслом, залить подливой и посыпать имбирем.

Треска, жаренная в томатном сладком соусе

Состав:

1 кг трески, 3 яйца, 200 г маисовой муки, 100 г свиного жира, 30 мл кунжутного масла, 120 г мелко нарубленной рыбы, 60 г мелко нарубленного имбиря, 14 мл уксуса, 30 г сахара, 60 мл томатного соуса, 30 г маисового крахмала, 30 мл коньяка.

Способ приготовления:

Треску очистить, выпотрошить, нарезать тонкими узкими полосками. Жир хорошо разогреть. Яйцо взбить, обмакнуть в него кусочки рыбы, затем обвалять их в муке. Жарить в разогретом жире в течение 4 мин.

Приготовить соус: растительное масло разогреть, измельченную рыбу, имбирь обжарить в течение 7 мин. Крахмал смешать с сахаром, уксусом, томатным соусом, добавить коньяк, все хорошо перемешать до получения пасты. Можно добавить немного воды. Эту пасту вылить на измельченную рыбу и варить в течение 7 мин до загустения соуса. Затем добавить соус к треске и тушить на слабом огне 2 мин.

Треска в кисло-сладком соусе

Состав:

300 г трески, 1 яйцо, 60 г маисовой муки, 50 г свиного жира.

Способ приготовления:

Рыбу нарезать тонкими узкими полосками. Жир хорошо разогреть. Яйцо взбить, обмакнуть в него подготовленные кусочки рыбы, затем обвалять их в муке. Жарить в разогретом жире в течение 4 мин., затем уменьшить огонь, добавить кисло-сладкий соус и тушить еще 2 мин.

Камбала с луком и кинзой

Состав:

1 кг камбалы, 100 г мяса, 100 г кинзы, 5 яиц, 2 столовые ложки топленого свиного жира, 1 л мясного бульона, 100 г репчатого лука, 4 г молотого имбиря, 30 мл рисовой водки или водки, настоянной на лимонной цедре, 20 мл уксуса, 120 г пшеничной муки, 50 мл арахисового масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Камбалу очистить, выпотрошить, снять кожу, нарезать на кубики и обвалять их в муке. Приготовить кляр: яйца взбить, лук нарезать соломкой, измельчить кинзу. Растопить в сковороде свиное сало, обжарить в нем рыбные кусочки, обмакнув в кляр. Когда они приобретут золотистый цвет – достать шумовкой на сито.

Приготовить соус.

В другой сковороде на небольшом количестве растительного масла обжарить ломтики мяса, лук, имбирь, добавить бульон, водку, соль и довести до кипения. Положить поджаренную камбалу и тушить под крышкой на слабом огне 14 мин. В конце влить уксус, сбрызнуть камбалу арахисовым маслом и подать, посыпав луком и кинзой.

Камбала, жаренная с грибами

Состав:

500 г рыбы, 125 г свежих шампиньонов, 3 столовые ложки кунжутного масла, 600 мл растворенного в воде крахмала, 10 мл рисовой водки, 50 мл бульона, 1 ст. ложка свиного жира, 1 луковица, 30 мл соевого соуса, зелень петрушки, соль, перец.

Способ приготовления:

Камбалу разделать, снять кожицу, нарезать кусочками, промыть в холодной воде и покрыть смесью вина, соли, перца и крахмала, стряхнув лишний крахмал. Поджарить на кунжутном масле до образования золотистой корочки, после чего добавить немного бульона и тушить до готовности. Измельченный лук пожарить на растительном масле. Шампиньоны нашинковать, обжарить, добавить жир и прогреть при 60–70 °С. Все смешать, полить соевым соусом, посыпать зеленью петрушки.

Камбала, жаренная с грибами, луком и солеными огурцами

Состав:

4 камбалы средней величины, 400 г свежих грибов, 3 луковицы, 2 соленых огурца, 3 столовые ложки кунжутною масла, 500 мл растворенного в воде крахмала, 2 столовые ложки жира, ароматизированный уксус, соль, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления:

Рыбу почистить, заправить уксусом и солью, дать постоять 1 час, затем запанировать в растворенном в воде крахмале и жарить, подрумянивая с обеих сторон. Грибы промыть, нарезать, добавить нашинкованный лук, тонкие ломтики огурца и поджарить в жире. Рыбу выложить на блюдо, сверху разместить жареный лук, затем грибы и соленые огурцы. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Креветки, жаренные в кляре

Состав:

1 кг мяса креветок, 6 яиц, 100 г муки, 50 г крахмала, 50 мл рисовой водки или крепленого десертного вина, 4 г молотого

черного перца, 100 г лука-порея, соль по вкусу, 300 мл кунжутного масла.

Способ приготовления:

Креветки очистить, вымыть, мясо разделить на части и выложить в посуду. Посолить, добавить мелко нарезанный лук-порей, вино, молотый перец и перемешать. Приготовить кляр. Смешать взбитые яйца, муку, крахмал с небольшим количеством воды, после чего влить эту смесь в посуду с креветками. В разогретую сковороду влить кунжутное масло, нагреть до 140 °С, выложить креветки в кляре и жарить до готовности.

Креветки, жаренные со свининой

Состав:

500 г креветок, 500 г свинины, 15 г соли, 5 г имбиря, 100 мл рисовой водки, 100 г яичного белка, 500 г свиного жира, 15 мл кунжутного масла, 15 г растворенного в воде крахмала, 250 мл бульона.

Способ приготовления:

Подготовить свинину и креветки. Затем выложить их в разную посуду. Разделить поровну вино, соль, яичный белок, раствора крахмала, влить к свинине и креветкам, перемешать. Нагреть сковороду, положить свиной жир и хорошо разогреть. Жарить свинину и креветок до разделения на отдельные кусочки. Затем вынуть и слить почти весь жир. Снова поставить сковороду на огонь и разогреть. Добавить вино, соль, немного бульона. Довести до кипения и влить раствор крахмала. Засыпать обжареные креветки и свинину. Подавать, сбрызнув кунжутным маслом.

Креветки, жаренные в тесте

Состав:

100 г консервированных креветок, 2 яйца (белки), 30 г свиного сала, 20 г муки.

Способ приготовления:

Креветок очистить от панциря и нарезать крупными кусочками. Во взбитые яичные белки, осторожно помешивая, всыпать муку. Кусочки креветок погрузить в смесь из взбитых белков и муки, а затем опустить в жир и обжарить до образования золотистой корочки, после чего откинуть на сито и выложить горкой на тарелку.

Креветки, жаренные с помидорами

Состав:

500 г креветок, 300 г свежих помидоров, 40 г яичного белка,

20 г крахмала, 40 мл вина, соль по вкусу, 2 г имбиря, 200 г свиного жира.

Способ приготовления:

Креветки очистить, вымыть. Приготовить панировочный состав: смешать в миске яичный белок, крахмал и соль. В смесь засыпать креветки и хорошо обвалять. Разогреть в сковороде свиной жир, положить креветки и жарить до готовности, откинуть на сито. Слить со сковороды жир, влить вино, добавить соль и мелко нарезанные помидоры. Выложить к этим продуктам креветки и обжарить в течение 1–2 мин.

Креветки, жаренные с имбирем

Состав:

500 г креветок, 20 г имбиря, 250 мл кунжутного масла, 70 г яичного белка, 250 г крахмала, соль по вкусу, 10 мл рисовой водки или десертного крепленого вина, 5 г черного перца.

Способ приготовления:

Креветки очистить, промыть и разрезать на 4 части каждую. Приготовить густой панировочный состав: смешать крахмал, яичный белок, водку, имбирь, соль. Окунуть креветки в этот состав и жарить на разогретой сковороде в не очень горячем масле. Креветки должны затвердеть, но оставаться сырыми внутри, затем их откинуть на сито. Разогреть сковороду, довести масло до кипения, снова засыпать креветок и жарить до готовности. Отдельно подать смесь соли и перца.

Креветки фри

Состав:

200 г консервированных креветок, 30 г свиного жира, 10 г крахмала, 1/4 яйца (белок).

Способ приготовления:

Креветки очистить от панциря и нарезать ломтиками. Затем их смочить в смеси белка и крахмала, разведенного холодной водой (1:1), жарить во фритюре и откинуть на сито. Готовые креветки выложить горкой на тарелку.

Креветки, тушенные с луком

Состав:

1 кг креветок, 140 г репчатого лука, 140 г крахмала, 6 яиц, 140 мл соевого соуса, 140 г топленого свиного нутряного жира, 20 мл уксуса, 30 мл рисовой водки или крепленого десертного вина, 4 г имбиря, 1 л кунжутного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Креветки очистить, вымыть, нарезать каждую на 3 части.

Натереть солью и оставить просаливаться на 14 мин. Взбить яичные белки и смешать с крахмалом, разведенным небольшим количеством воды. Приготовить соус: смешать уксус, соевый соус, соль, водку и воду. В разогретую сковороду влить растительное масло, нагреть до 170 °С, опустить в него креветки и жарить до золотистого цвета, вынуть и дать маслу стечь. В другой сковороде растопить свиной жир, обжарить в нем лук и имбирь, опустить креветок и влить приготовленный соус. Перемешать и тушить 4 мин. Подавать, сбрызнув кунжутным маслом.

Креветки, тушенные с ростками бамбука

Состав:

30 г сушеных креветок, 100 г сушеных ростков бамбука, 30 г свиного сала, 5 мл соевого соуса, 10 г крахмала.

Способ приготовления:

Креветок тщательно отжать от воды. Подготовленные ростки бамбука нарезать ломтиками, ошпарить кипятком, после чего откинуть на сито и немедленно выложить на сковороду, влить заправленный бульон (20 мл), довести до кипения. После этого снять пену и, вращая сковороду слева направо, струйкой влить крахмал, разведенный холодной водой (1:2), и растопленное свиное сало.

Креветки в томатном соусе

Состав:

200 г консервированных креветок, 25 г томат-пасты, 15 г сушеных ростков бамбука, 1/2 яйца (белок), 10 г крахмала, 30 г свиного сала, 5 мл соевого соуса, 10 мл рисовой водки, 10 г сахара.

Способ приготовления:

Креветок очистить от панциря, нарезать ломтиками, смочить в смеси белка с крахмалом, разведенным холодной водой (1:1), жарить во фритюре и откинуть на сито. Ростки бамбука нарезать ломтиками, ошпарить кипятком и также откинуть на сито.

На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира положить томат-пасту и прожарить ее, встряхивая сковороду, а потом вылить подготовленную смесь из незаправленного рисового бульона (20 мл), рисовой водки, соевого соуса, крахмала, разведенного водой (1:2), сахара и соли. При неоднократном встряхивании сковороды смесь проварить до загустения, после чего положить ростки бамбука, креветок и, продолжая встряхивать сковороду, влить растопленное свиное сало.

Кальмар, обжаренный с чесночным соусом

Состав:

1 кг кальмаров, 120 г лука-порея, 120 г нутряного топленого свиного жира, 70 мл рисовой водки или крепленого десертного вина, 120 г чесночного стебля, 40 г чеснока, 20 мл уксуса, 200 г арахисового масла, 150 г крахмала, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Кальмаров вымочить в холодной воде, промыть и снять пленку. Нарезать на квадратные кусочки размером не более 3 см. Приготовить соус: измельчить чесночный стебель и лук-порей. Смешать нарезанный чесночный стебель, дольки чеснока, лук-порей, соль, уксус, вино, кипяток и разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал. Затем отварить кальмара в течение 2 мин. в кипящей воде, вынуть и дать стечь воде.

Обжарить кальмаров в свином жире на сильном огне в течение 2 мин. В другой сковороде перекалить масло и опустить в него кальмара, несколько раз перевернуть и влить соус.

Кальмары, жаренные с луком и сельдереем

Состав:

500 г кальмаров, 80 г репчатого лука, 180 г сельдерея, 50 мл соевого соуса, 5 г молотого душистого перца, 10 мл уксуса, 10 мл рисовой водки, 20 г свежего имбиря, 80 мл кунжутного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Кальмаров вымочить в холодной воде, промыть и снять пленку, нарезать соломкой и проварить в кипящей воде 2,5 мин. Выложить на сито. Нарезать соломкой репчатый лук, сельдерей и проварить в кипящей воде 1 мин. Затем опустить в холодную кипяченую воду на 1 мин., вынуть, дать воде стечь. Кунжутное масло перекалить, обжарить в нем бланшированный лук и сельдерей, имбирь, опустить кальмары и сельдерей и жарить 7 мин. на умеренном огне.

Добавить уксус, водку, перец, соль, соевый соус, перемешать.

Кальмар по-пекински

Состав:

500 г кальмаров, 50 г репчатого лука, 20 г свежего имбиря, 20 г чеснока, 40 г крахмала, 30 мл рисовой водки или коньяка, 30 г свежего огурца, 80 мл бульона, соль по вкусу, 500 мл кунжутного масла.

Способ приготовления:

Кальмаров вымочить в холодной воде, промыть и снять пленку, разрезать на две полосы от головы до хвоста. На обеих

полосах сделать надрезы елочкой через каждые 2 см. Затем перпендикулярно к их концам сделать надрезы так, чтобы получились кусочки длиной 4 см, шириной 2 см. Окунуть эти кусочки в кипящую воду и вынуть, как только они завернутся. Обжарить кусочки кальмара на сковороде в кипящем кунжутном масле 2 мин. В отдельной сковороде раскалить масло и влить в него приготовленную приправу из нарезанного лука, долек чеснока, соли, разведенного крахмала, водки, долек огурца и бульона. Довести до кипения и опустить в сковороду кусочки кальмара так, чтобы они равномерно покрылись подливой. Через пару секунд вынуть и подавать.

Китайская диета

Она была разработана в Шанхае, но апробирована на европейцах, причем многие французские знаменитости с успехом используют ее для поддержания веса или похудения.

Единственные ограничения: придется исключить жиры и масла, сахар, сладости, мучное (хлеб, макароны), картофель, сушеные овощи, рис, молоко, алкогольные напитки.

Диета не должна длиться более двух недель. Завтрак всегда одинаковый: кофе или зеленый чай, несколько ржаных хлебцов или сухариков с джемом, вместо сахара можно использовать заменитель или тростниковый сахар. Если вы как любитель ощущаете нехватку молока, пейте соевое. Обязательно, проснувшись, выпейте стакан сока или воду без газа с лимоном или с лимонным соком. Также вы сможете съесть на завтрак легкий супчик.

1-й вариант: 250 мл овощного или куриного бульона вскипятите, вылейте в тарелку, добавьте сырое яйцо (взбивая его в бульоне), посыпьте тертым сыром.

2-й вариант: 250 мл куриного или овощного бульона, горсть креветок, пол-лимона, зелень по вкусу. Вскипятите бульон, добавьте креветки (пусть минутку покипит), выжмите сок лимона и посыпьте зеленью.

Первая неделя

День 1-й

Обед: запеченное филе курицы с карри; морковь или фасоль, приготовленная на пару: фрукты по сезону.

Ужин: два куриных (или 4 перепелиных) яйца, салат из шпината, творог (или йогурт).

День 2-й

Обед: рыбный стейк, запеченный на гриле; спаржа или стручковая фасоль с зеленью; творог (или йогурт).

Ужин: тушеный зеленый горошек; стейк (индейка, телятина), запеченный на гриле; фрукты по сезону.

День 3-й

Обед: помидоры, фаршированные овощами; мясные ребрышки на гриле; творог (или йогурт).

Ужин: запеченная курица с приправами; баклажаны или

цуккини, фруктовый компот.

День 4-й

Обед: приготовленные на пару рыба и овощи (например, капуста брокколи); фрукты по сезону.

Ужин: сложный омлет с помидорами, луком и сладким перцем; творог (или йогурт).

День 5-й

Обед: тушеное мясо с приправами; цветная капуста на пару; творог (или йогурт).

Ужин: запеченная рыба; порция зеленого салата с овощами; фруктовый компот.

День 6-й

Обед: фаршированные помидоры (или сладкий перец); овощи на пару; творог (или йогурт).

Ужин: запеченная птица (индейка, утка); порция овощей или салата с овощами; фрукты по сезону.

День 7-й

Обед: запеченная нежирная телятина (можно отварная) со специями; салат из моркови или морковь на пару; творог (или йогурт).

Ужин: овощной бульон (морковь, капуста, лук-порей, сельдерей, помидор, луковица, долька чеснока, тимьян, лавровый лист, петрушка и укроп) отварить на медленном огне до мягкости овощей. Употреблять только процеженный бульон.

Вторая неделя

День 1-й

Обед: запеченное на гриле филе индейки с луком-пореем; фрукты по сезону.

Ужин: овощной бульон; два яйца; творог (или йогурт).

День 2-й

Обед: стейк из свинины, запеченный на гриле; тушеные баклажаны и помидоры (посыпать зеленью и сыром); йогурт.

Ужин: отварное или запеченное с приправами филе рыбы; салат из моркови, или морковь на пару; фруктовый компот (например, груша или персик).

День 3-й

Обед: отбивная из куриной печени; капуста – свежая или приготовленная на пару; творог (или йогурт).

Ужин: филе рыбы (запеченное в фольге); тушеные овощи; компот с фруктами.

День 4-й

Обед: отбивная из свинины (срезать видимый жир), салат из зеленых овощей и зелени (салатных листьев); йогурт.

Ужин: обжаренные в соевых сливках шампиньоны; запеченная птица; фрукты по сезону.

День 5-й

Обед: грудка птицы с карри; овощи на пару; творог (или йогурт).

Ужин: запеченная телятина с морковью; запеченные с творогом и корицей яблоки.

День 6-й

Обед: омлет со шпинатом и тофу; йогурт.

Ужин: стручковая фасоль (или спаржа) – отварная или приготовленная на пару; запеченная рыба с зеленью и лимоном; салат из яблока, груши, киви и апельсина (фрукты на ваш вкус).

День 7-й

Обед: отварная свинина или говядина; зеленый салат с овощами – посыпать кунжутом; фрукты по сезону.

Ужин: овощной бульон, пара ломтиков зернового хлеба; фрукты.

Золотые правила велнес-питания для эффективной борьбы с целлюлитом

В данной главе мы поговорим о золотых правилах велнес-питания, которые помогут вам сбросить лишний вес.

Прежде чем перейти к новому режиму питания, записывайте все, что вы едите на протяжении четырех дней. Взвешивать продукты не нужно, запишите только их приблизительное количество. Взвешивание лишь увеличит вероятность того, что на протяжении этих четырех дней вы будете потреблять в пищу только те продукты, которые легко взвесить. А это даст заведомо ложный результат. И напротив, если возня со взвешиванием вам быстро надоест, вы бросите всю эту затею.

Сделанные вами записи дадут четкое представление о том, что составляет основу вашего рациона, когда и сколько вы едите и, возможно, почему. Часто бывает так, что мы едим не от голода, а от скуки или стремления к покою и комфорту. Кроме того, общеизвестно, что мы все недооцениваем количество съедаемой нами пиши. Легко забыть, к примеру, то печенье, которое вы съели с утренней чашкой кофе, или плитку шоколада, которую вы сжевали, стоя на остановке в ожидании автобуса, поэтому постарайтесь вести записи тщательно. Это позволит вам увидеть, откуда берутся дополнительные калории или консервированная пища.

Шаг 1: сведите к минимуму потребление искусственных пищевых красителей, ароматизаторов и добавок

Входя в конфликт с энзимной нейтрализующей системой организма, искусственные красители и пищевые добавки могут стать причиной возникновения целлюлита у людей с повышенной чувствительностью. В настоящее время стало известно, что искусственные красители вызывают повышенную активность у детей. У взрослых эти изменения могут быть менее заметны, примером тому может послужить скопление жидкости.

Подобные искусственные вещества содержатся во многих современных продуктах питания: полуфабрикатах, готовых к употреблению, консервированных и растворимых продуктах, тортах, пудингах, паштетах, колбасных изделиях и копченостях –

список можно продолжать до бесконечности. Лучший способ избежать потребления искусственных пищевых веществ или, по меньшей мере, сократить его – готовить пищу самостоятельно из свежих продуктов. Вместо извлеченного из холодильника и готового к употреблению блюда съешьте на ужин нежирную отбивную или порцию рыбы со свежими овощами или даже печеные бобы с поджаренным хлебом. Не думайте, что ваша диета должна быть скромной или однообразной. Немного воображения, трав, специй, приправ – и вы создадите блюда, которые ничуть не хуже, если не лучше, и уж, конечно, здоровее тех, что находятся на полках супермаркетов. Свежее мясо, домашняя птица, рыба, овощи, фрукты и молоко – все то, что должно составить основу вашего рациона, – не содержат пищевых добавок. Некоторые пищевые добавки совершенно безвредны, так как являются витаминами или пищевыми экстрактами и используются для предохранения продуктов от порчи. Наиболее вредные вещества – это искусственные красители и большинство консервантов. Меньшее беспокойство вызывают эмульгаторы и дополнительные антиоксиданты, однако желательно минимизировать и их потребление.

Шаг 2: откажитесь от употребления искусственных заменителей сахара

Искусственные заменители сахара действуют так же, как и химические пищевые добавки: они перегружают нейтрализующую систему организма и приводят к скоплению жидкости. У лиц, чувствительных к сахару, искусственные заменители могут стимулировать также вырабатывание инсулина, что способствует скоплению жидкости и набору веса.

Не употребляйте продуктов, на упаковке которых написано «без добавления сахара», диетические и малокалорийные напитки, поскольку они почти наверняка содержат искусственные заменители сахара типа аспартама, асе-зульфама К, сахарина или сорбитола. Поначалу это довольно сложно, но очень быстро вы привыкнете к отсутствию этих продуктов в вашем рационе, отвыкнете от сладостей и переориентируете ваши вкусовые ощущения. Отказ от искусственных заменителей сахара в рационе питания может привести к потере 1–2 кг веса. Этот эффект связан с потерей воды, которая ранее удерживалась в организме под воздействием инсулина. Дополнительный плюс состоит в том, что, потеряв тягу к сладенькому, вы в то же время перестаете «нажимать» на соленые продукты.

Шаг 3: следите за потреблением натрия

У лиц, обладающих повышенной чувствительностью, избыток натрия (соли) вызывает скопление жидкости. В настоящее время невозможно определить, кто имеет предрасположенность к натрию, а кто нет. Однако некоторое количество натрия необходимо организму для поддержания нормального водного баланса.

Анализ крови и измерение содержания натрия в моче, которые вы можете сделать по направлению терапевта, дают возможность определить соответствует ли норме натриевый баланс в вашем организме. Однако большинство людей в этом не нуждается, если только они не проходят курс целлюлолиполиза (метод лечения, при котором электрические токи пропускаются через пораженную целлюлитом ткань), для проведения которого большое значение имеет концентрация натрия в организме.

Регулярное употребление продуктов с высоким содержанием натрия может привести к его избытку в организме, поэтому старайтесь воздержаться от употребления в пищу таких продуктов, как вяленое мясо, копчености, готовые блюда, чипсы, а кроме того ограничивайте использование соли в процессе приготовления пищи. Запомните простое правило: добавляйте соль в пищу на кухне, а не за обеденным столом. В жару, однако, вы можете добавлять чуть больше соли, чтобы компенсировать потерю натрия, выводимого из организма с потом.

Шаг 4: потребляйте воды ровно столько, сколько нужно, но не злоупотребляйте ею

Мы не можем обойтись без определенного количества чистой питьевой воды, будь то минеральная вода или профильтрованная вода из-под крана. Однако если ваш целлюлит был вызван скоплением жидкости, то это значит, что вены и лимфатические сосуды неспособны адекватно удалять жидкость из тканей ног. Употребление чрезмерного количества воды может только усугубить эту проблему. Пейте воду только тогда, когда вам хочется пить. В обычных условиях дневная норма потребляемой воды составляет 1,5 литра. В жарком климате эта цифра может увеличиться до 3 литров в день. И, конечно же, вы должны восполнить потерю воды после выполнения физической нагрузки. А уж сколько ее выпить – вам подскажет жажда!

Шаг 5: избавьтесь от излишка жира в вашем рационе

Этот этап должен сочетаться с физическими упражнениями, подходящими кремами или медицинским лечением, направленным на удаление жира из пораженных целлюлитом участков тела.

Отказ от жирной пищи пойдет вам на пользу и поможет сбросить лишний вес.

Внимание! Помните, что у женщин жир откладывается главным образом на нижней части тела и удаляется с верхней. Таким образом, если вы соблюдаете диету для похудения, ее необходимо сочетать с другими формами лечения, например физическими упражнениями и составами или кремами липолитической ароматерапии. Говоря проще – составами или кремами, которые способствуют удалению жира с того участка тела, на который наносятся. В противном случае жир будет оставаться на нижней части тела за счет расхода запасов жира на верхней части тела. Если вышеупомянутые меры были предприняты, но улучшения не наступило, вам, возможно, придется прибегнуть к мезотерапии и целлюлолиполизу.

Некоторое количество жира необходимо для жизнедеятельности организма, но его источником может быть не мясо, а овощи и рыба. Небольшое количество жира также замедляет процесс пищеварения, позволяет вам дольше чувствовать себя сытой и не испытывать чувства голода. К тому же некоторые жиры, необходимые для нормального функционирования организма, самим организмом не вырабатываются. Это основные жировые кислоты, которые входят в состав таких культур, как пшеница, и растительные масла, содержащиеся в подсолнечнике, кунжуте, грецком орехе и виноградных косточках. Другие жиры, обнаруженные в рыбных маслах, называются эйкосапаэнтаноловыми кислотами (ЭПК) и способствуют предотвращению сердечных и других дегенеративных заболеваний. В силу своего противовоспалительного и защитного действия они могут даже помочь предотвратить возникновение целлюлита.

На такие заболевания, как экзема и сухая или раздраженная кожа, целительное действие оказывает не жирная диета, а диета, богатая основными жировыми кислотами. Три основные жировые кислоты – это линолиновая, альфа-линолиновая и гамма-линолиновая, или ГЛК. Они могут быть получены в высокой концентрациии из масла вечерней примулы, огуречника аптечного и ряда других масел, которые можно приобрести в большинстве аптек и у специалистов-фармакологов. Если у вас

возникают сомнения относительно необходимости применения основных жировых кислот, проконсультируйтесь с вашим врачом.

Соблюдая антицеллюлитный режим, мы тем самым хотим добиться общего уменьшения количества жира в рационе, что автоматически приведет к пропорциональному уменьшению калорий, получаемых из него. Остальные калории должны обеспечить углеводы, фрукты и протеин, ежедневное потребление которых определяется индивидуальными энергетическими потребностями.

Уменьшить количество жира в рационе – вовсе не значит, что вы должны сократить потребление всех жиров, в том числе животного и растительного масла, сливок или срезать жир с мяса. Существует много скрытых источников жира, например шоколад, пирожные и печенье. Шоколад на 50 % состоит из жира, поэтому хорошенько подумайте, прежде чем развернуть его яркую обертку. Между прочим, вторая половина плитки шоколада – это в основном сахар!

Хотя жарение, как способ приготовления пищи, не приветствуется, некоторые продукты можно слегка обжарить. Это относится к белой рыбе, цыплятам и говяжьей печенке, содержащим незначительное количество жира. Для жарения используйте только растительное масло и только в минимальных количествах. После жарения промокните пищу кухонным полотенцем или бумажными салфетками, чтобы устранить все следы жира. Было бы разумно отказаться от жареной пищи при посещении ресторанов и кафе, где вы не можете контролировать количество жира, использованное при приготовлении тех или иных блюд.

Шаг 6: ограничьте потребление сахара

Этот этап должен сочетаться с применением противоцеллюлитных кремов, физическими упражнениями или медицинскими приемами. Возможно, придется принимать микроэлементы.

Употребляемый в пищу сахар хранится в печени в виде гликогена. Когда запасы гликогена начинают превышать норму, избыток сахара сохраняется в виде жира главным образом в нижней части тела. Однако поскольку для производства энергии организм предпочитает использовать не жир, а сахар, то он сжигается гораздо быстрее.

Сахар относится к углеводам. В целом углеводы подразделяются на две основные группы: простые углеводы

(сахар) и сложные (крахмал). Простые – глюкоза и фруктоза – легко усваиваются организмом и используются для получения энергии. Как правило, чем сложнее сахар, тем медленнее он усваивается, обеспечивая постепенное выделение энергии. По этой причине такие сложные углеводы, как крахмал, который содержится в картофеле, рисе и ряде других продуктов, гораздо более полезны в качестве источника энергии для повседневной деятельности и занятий спортом, чем простые углеводы. Из-за того, что сложные углеводы усваиваются медленнее, чем простые, уровень сахара в крови поднимается не так быстро. Как следствие этого, инсулиновая реакция оказывается умеренной и сахар постепенно сжигается на протяжении дня.

Пуристы возразят, что картофель, белый рис, очищенная мука и белый хлеб не являются истинными сложными углеводами и ведут себя как простые. Действительно, существуют еще более сложные формы углеводов, которые высвобождают содержащийся в них сахар очень медленно на протяжении всего дня. Неочищенные зерновые хлеба, хлеб из непросеянной муки, коричневый рис, бобы, чечевица и другие бобовые культуры являются чрезвычайно сложными углеводами с высоким содержанием белка. Эти продукты питания поддерживают уровень сахара на постоянном уровне, понижают скорость усвоения жира и, таким образом, отлично вписываются в рацион питания. Очень активные люди, которые нуждаются в адекватном притоке энергии, должны стараться употреблять в пищу побольше этих богатых белком продуктов, а не полагаться на высококалорийные закуски, восполняя ими недостаток энергии, что не рекомендуется при снижении веса. Но жить на одних только бобах не всегда удается при нашей современной жизни! Если вам это удается, то тем лучше, особенно если целлюлит вызывает у вас серьезное беспокойство. Вероятно, проще считать такие продукты менее сложными углеводами, резервируя термин «сложные углеводы» для коричневой или неочищенной муки, риса, макаронных изделий, зерновых и хлебных продуктов. Не полагайтесь полностью на очищенные, менее сложные углеводы, старайтесь включать в свой рацион некоторые более сложные продукты. Потребление простого сахара должно быть сведено к абсолютному минимуму и заменено такими сложными углеводами, как черный хлеб, рис, макаронные изделия, картофель и бобовые культуры. Количество этих необходимых вам продуктов будет зависеть от вашей активности. Неплохо съесть на завтрак кукурузные хлопья с молоком, кашу, регидратированные сухие фрукты или тост с джемом. Такая пища обеспечивает постоянный приток энергии, так как выделенный

сахар будет сжигаться на протяжении всего дня. Некоторые вещества, например олигосол цинка-никеля-кобальта, способствуют уменьшению тяги к сахару. Аналогичный эффект оказывает фактор переносимости глюкозы.

Если вы хотите сбросить вес, вам придется соответственно снизить потребление калорий или увеличить уровень активности, а может быть сделать и то и другое. Если жир должен полностью сжигаться, то энергия, получаемая организмом, должна быть слегка меньше вырабатываемой энергии, чтобы организм постепенно использовал жировые запасы. Но только слегка – процесс должен быть постепенным, если мы хотим сохранить жировые запасы на верхней части тела, а вместе с ними и прежний размер бюстгальтера! Сокращение потребления сахара поможет уменьшить поглощение жира, но не забывайте: необходимо также сочетать этот этап с физическими упражнениями и применением липолитического крема, что будет способствовать удалению жира с нижней части тела.

Многие женщины, страдающие целлюлитом, не имеют избыточного веса и не хотят его сбрасывать. Просто они нуждаются в его перераспределении. Этого можно добиться с помощью комплекса физических упражнений и изменения режима питания.

Шаг 7: ограничьте себя в алкоголе

Расширяя кровеносные сосуды, алкоголь улучшает кровоснабжение и способствует расслаблению. Красное вино содержит танины, которые защищают малый круг кровообращения от свободных радикалов и укрепляют его. Таким образом, в малых дозах алкоголь способствует лечению целлюлита. Однако алкоголь чересчур калориен и быстро превращается в жир. Чтобы воспользоваться положительными свойствами алкоголя и при этом избежать ловушки, ограничьтесь одним стаканом вина в день, желательно красного.

Шаг 8: ограничьте себя в кофе

Кофеин, содержащийся в кофе и в меньшей степени в чае, ускоряет базовую скорость обмена веществ – скорость, с которой мы сжигаем калории. Однако в больших дозах кофеин вызывает сужение малых кровеносных сосудов и тем самым способствует возникновению целлюлита. Поэтому ваше ежедневное

потребление кофеина должно свестись максимум к трем чашкам растворимого кофе (одна чайная ложка на чашку), либо двум чашкам фильтрованного кофе, либо одной чашке кофе эспрессо или каппучино. Чай содержит благотворно действующие на организм танины и гораздо меньше кофеина, чем кофе, поэтому вам нет нужды ограничивать себя в его потреблении. Следует помнить, что в больших количествах чай может привести к запору, поэтому будьте осторожны, если вы склонны к нему. Кроме того, обращайте внимание на количество жидкости, содержащейся в чае.

Шаг 9: введите в ваш рацион побольше свежих овощей

Овощи и салаты обогащают ваш рацион и содержат ценные витамины, минералы и основные масла, которые содействуют восстановлению пораженной целлюлитом ткани. Овощи, особенно те, которые обладают яркой окраской, например помидоры, красный перец и шпинат, богаты важными минеральными веществами и витаминами-антиоксидантами, защищающими малые кровеносные сосуды от свободных радикалов, и играют, таким образом, значительную роль в антицеллюлитной диете.

Чтобы на все сто процентов использовать витаминный потенциал овощей, их следует хранить в прохладном и темном месте и употреблять в пишу как можно более свежими. Приготовление овощей ведет к уменьшению содержания в них витаминов, поэтому (насколько это возможно) ешьте их в сыром виде или готовьте минимальное время в небольшом количестве воды. Приготовление овощей на пару или в микроволновой печи также уменьшает потери витаминов и сохраняет вкус.

Сырые продукты – такие, как фрукты и овощи, содержат ценные энзимы и растительные гормоны, которые играют важную роль в поддержании нормального функционирования организма, а также помогают нейтрализовать искусственные пищевые добавки. Более того, сырые продукты имеют определенный заряд электромагнитной энергии, которая уничтожается в процессе приготовления и хранения. Достаточно сказать, что они должны составлять разумную часть вашего рациона. Некоторые овощи и овощные экстракты обычно используются в лечении определенных расстройств. Морковный сок, например, применяется при лечении расстройств органов пищеварения, картофельный сок – при лечении язвы, а капустный – гастрита.

Перечисленные ниже овощи также обладают специфическими

свойствами, полезными при лечении целлюлита.

Артишок стимулирует вывод токсинов из печени. Он способствует также прохождению кала по кишечнику и стимулирует удаление жира из жировых клеток.

Морская водоросль содержит йод, который стимулирует щитовидную железу. Щитовидная железа контролирует скорость обмена веществ, а недостаток йода может замедлить скорость сжигания калорий.

Крапива, входящая в состав травяных чаев, стимулирует почки и тем самым способствует удалению избыточной жидкости из организма.

Чеснок – мощный антихолестерольный продукт, защищающий от повреждений малые кровеносные сосуды. Он также способствует улучшению кровоснабжения всех тканей организма, в том числе и жировых.

Шаг 10: ешьте фрукты отдельно от основной пищи

Хотя фрукты являются отличным источником витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, многие из них очень богаты сахаром, присутствующим в виде фруктозы – фруктового сахара. Несмотря на его натуральное происхождение, он, тем не менее, – сахар и дает немало калорий. Фруктоза легко усваивается организмом и точно так же, как и другие виды сахара, способствует усвоению жира из пищи, если употребляется одновременно с ней.

Количество присутствующего сахара зависит от конкретного фрукта. Бананы, например, содержат в основном крахмал, но в них недостаточно витаминов, чтобы они были полезны при соблюдении антицеллюлитной диеты. Черная смородина, клубника, черника и другие ягоды не содержат много сахара и богаты витамином-антиоксидантом С, что делает их незаменимыми при лечении целлюлита.

Каким бы ни было содержание сахара во фруктах, их всегда следует есть отдельно от основной пиши. Сделайте по меньшей мере двухчасовой перерыв между приемом пиши и потреблением фруктов. Таким образом вы предотвратите усиленное усвоение жира, подстегиваемое сахаром, и окажете благоприятное воздействие на органы пищеварения.

Сушеные фрукты также содержат натуральный сахар и очень калорийны. Как правило, желательно избегать их употребление в пищу в сухом виде. Однако, поскольку сухие фрукты богаты кальцием, железом и минеральными веществами, их можно

залить на ночь водой, а утром съесть за завтраком. В этом случае сахар будет сжигаться организмом на протяжении всего дня.

Фрукты с относительно высоким содержанием сахара
Ограничьте потребление этих фруктов до 225 г в день:
Бананы.
Голубика.
Сушеные абрикосы, размоченные в воде.
Черный виноград.
Белый виноград.
Манго.

Фрукты со средним содержанием сахара
Ограничьте потребление этих фруктов до 450 г в день:
Вишни.
Ананас.

Фрукты с невысоким содержанием сахара
Могут употребляться в неограниченном количестве:
Яблоки.
Абрикосы.
Черника.
Ежевика.
Черная смородина.
Инжир.
Крыжовник.
Грейпфрут.
Дыня.
Персики.
Папайя.
Груши.
Сливы.
Малина.
Клубника.
Мандарины.

Шаг 11: соблюдайте принципы разделения и сочетания пищи

Хотя медицине еще предстоит опровергнуть или доказать это, нет никаких сомнений в том, что при лечении ряда расстройств, начиная с проблем пищеварения и заканчивая хронической усталостью и целлюлитом, многие люди на себе почувствовали благоприятное действие диеты, в основе которой лежит принцип

сочетания определенных видов продуктов. На самом деле, термин «разделение пищи» является, вероятно, более точным, поскольку принцип этого типа диеты заключается в том, что вы разделяете протеины (белки) и крахмалы таким образом, что они никогда не употребляются вместе во время еды. Это способствует более эффективному действию пищеварительной системы.

Причина заключается в том, что для нормального усвоения протеинов и крахмалов требуются различные группы энзимов. Протеиновые энзимы предпочитают действовать в кислой среде, а крахмальные – в щелочной. Если они вынуждены работать вместе в среде, которая не благоприятна ни для одних, ни для других, то ни те, ни другие не функционируют с максимальной эффективностью.

Действительно, наша пищеварительная система просто не приспособлена для переваривания различных продуктов в одно и то же время. Древний человек не имел возможности ежедневно есть мясо и овощи. Ему приходилось утолять голод одним, в редком случае двумя основными продуктами питания. (Он и в самом деле был «пищевым сепаратором».) У него просто не было альтернативы. Однако в наши дни нам есть из чего выбирать, и рацион становится все более сложным.

Многие люди могут есть все, что угодно, без всяких неприятных для себя последствий, как есть и курильщики, которые дымят всю жизнь и не знают, что такое утренний кашель. Исключения из правил бывают, но у каждого человека есть свой предел, зависящий от способности организма сопротивляться неблагоприятным воздействиям, и, переступив эту черту, мы сразу же заметим появление неприятных симптомов. Люди с низким порогом сопротивляемости чувствительны к определенным внешним раздражителям. Целлюлит очень чутко реагирует на них, в том числе и на питание.

Принципы сочетаемости пищи

Основа рациона должна состоять из белка, углеводов (крахмал и сахар), фруктов и овощей. Основной принцип заключается в следующем: белки и углеводы не должны употребляться в пищу одновременно.

• Белок может употребляться с овощами и бобовыми культурами, но только не углеводами (крахмал и сахар) или фруктами.

• Углеводы (крахмал и сахар) могут употребляться с овощами и бобовыми культурами, но только не с белком.

• Фрукты и фруктовые соки должны употребляться отдельно от основной пищи через два часа после еды.

• Снятое, полужирное и обезжиренное молоко, а также

натуральный йогурт (простокваша) могут употребляться с белками или крахмалами, сахарами, фруктами и овощами.

Группы и сочетания пищи

Составляя свое меню, вы можете сочетать продукты, перечисленные либо в одной, либо в другой колонке, но ни в коем случае не комбинируйте продукты из разных колонок.

Белки	*Углеводы*	*Фрукты*
Баранина	Рис	Все фрукты
Говядина	Зерновые	
Свинина	Хлеб	
Цыпленок	Кускус	
Утка	Лапша	
Дичь	Макаронные изделия	
Индейка	Манная крупа	
Потроха	Картофель	
Рыба	Полента (кукурузная или ячменная каша)	
Моллюски	Гречиха	
Яйца	Просо	
Сыр	Овес	
	Ямс	
	Подорожник	
Бобовые	Бобовые	
Молоко	Молоко	
Йогурт	Йогурт	
(Салат и овощи)	(Салат и овощи)	(Салат и овощи)

Приведенные ниже блюда могут сочетаться с овощами, бобовыми и незначительным количеством жира (незначительным!).

Говядина: котлеты из говяжьего фарша, обжаренные на гриле; ломоть постной говядины, поджаренный без жира; бифштекс с кровью; поджаренный с соусом ростбиф без жира в горячем или холодном виде; жареный на гриле бифштекс или кебаб.

Цыпленок: грудка жареная, запеченная или приготовленная в микроволновой печи в горячем или холодном виде; цыпленок, жаренный без жира или кожи; ножки жареные, запеченные или

приготовленные в микроволновой печи в горячем или холодном виде.

Молочные продукты: молоко (желательно снятое, полужирное или обезжиренное); сыр с низким содержанием жира; домашний сыр; йогурт (с низким содержанием жира, без добавления сахара).

Утка: грудка жаренная без добавления жира.

Яйца: сваренные вкрутую; сваренные всмятку; сваренные без скорлупы в кипятке (яйцо-пашот).

Рыба: все приведенные ниже сорта рыбы можно жарить на гриле, варить, коптить (умеренно) или слегка обжаривать (удалять жир после приготовления).

Консервированная рыба (в рассоле или воде) также допустима:

карп
треска
морской угорь
пикша
хек
палтус
камбала
лосось
акула
скат
морской язык
меч-рыба
форель
тунец

Дичь: все нижеприведенные виды дичи содержат мало жира и могут жариться, вариться, тушиться и готовиться в микроволновой печи:

цесарка
заяц
куропатка
фазан
перепел
кролик

Баранина: отбивные котлеты жаренные на гриле, постный фарш, окорок, тушеный с лимонным соком и травами, окорок, жаренный без жира, кебаб из филейной части, тефтели, жаренные на гриле.

Потроха: почки вареные, слегка обжаренные (удалить жир после приготовления); кебаб из почек, приготовленный на гриле; печенка отварная или слегка обжаренная (удалить жир после

приготовления).

Свинина: рубленые котлеты без жира, обжаренные на гриле; филейная часть обжаренная на гриле, отваренная или приготовленная в кисло-сладком соусе; кебаб приготовленный на гриле; постный фарш.

Бобовые: бобы; фасоль; соя; горох (турецкий, зеленый, желтый, дробленый); чечевица; хумус (проверьте содержание жира, по некоторым рецептам используется слишком много масла).

Морепродукты: все нижеперечисленные виды морепродуктов могут вариться, готовиться на гриле и подаваться как в холодном, так и в горячем виде с малокалорийными приправами (по желанию) – мидии; креветки; осьминог.

Соевые продукты: мисо; тофу; овощные бутерброды (с соей).

Индейка: жаренная на гриле, вареная, приготовленная в микроволновой печи; кебаб, приготовленный на гриле; постный фарш; индейка, жаренная без кожи.

Рекомендуемые блюда с повышенным содержанием углеводов

Могут сочетаться с овощами и бобовыми.

По возможности выбирайте хлеб из непросеянной муки, макаронные изделия, рис и лапшу, отдавая предпочтение им, а не очищенным углеводам.

Печеные бобы – на тосте с картофелем, сваренным или запеченным с кожурой.

Гречиха – жареные зерна гречихи, спагетти с овощной или томатной заправкой.

Лапша – с овощными приправами, соусами и травами.

Макаронные изделия – с овощным соусом, томатным соусом, травами (например, базиликом), бобами, салатом.

Полента – с помидорами, грибами, перцем и другими овощами.

Картофель – отварной в кожуре или без нее, подается с низкокалорийными пастообразными продуктами; низкокалорийными майонезом или с маргарином.

Рис – с овощами, помидорами, горохом, бобами, кукурузой.

Бобовые культуры

Несмотря на то, что бобовые содержат достаточно много белка, они считаются нейтральными продуктами питания и по этой причине могут употребляться в пищу как в чистом виде, так и в сочетании с белками и углеводами, но только не с тем и

другим одновременно. В зависимости от сочетания с белками или углеводами они будут относиться к соответствующей пищевой группе.

Овощи и салаты

Все зеленые и цветные овощи и овощные соки, а также грибы могут употребляться в пищу в любое время со всеми пищевыми группами.

Картофель, ямс, сладкий картофель и кукуруза в початке относятся к группе углеводов и по этой причине должны употребляться в пищу отдельно от белковых продуктов.

Молочные продукты

Йогурт и молоко содержат белок, но тем не менее сочетаются с любой пищевой группой. Отдавайте предпочтение обезжиренному натуральному или биойогурту, а также снятому или полужирному молоку.

Завтрак

Старайтесь есть утром достаточно плотно, чтобы через пару часов вы не испытывали чувство голода и вас не тянуло к высококалорийным «перекусам».

Завтрак – это то время, когда вы можете принять свою «дозу» сладостей, из расчета на то, что будете сжигать калории в течение дня.

Выбор за вами:

• кукурузные хлопья со снятым или полужирным молоком;

• кукурузные хлопья с фруктами;

• овсяная каша, сваренная на полужирном молоке;

• бананы;

• несладкое печенье, поджаренный хлеб, овсяные лепешки, пресное печенье;

• тост и не очень сладкий джем;

• нежирный йогурт.

Чем перекусить между приемами пищи

Фрукты (помните о мере и не забывайте о двухчасовом перерыве после основной еды). Обезжиренный йогурт. Овощи.

Обеды и ужины

Группа 1: низкий уровень активности

Некоторые люди ведут малоподвижный образ жизни.

Цель: в течение недели в дополнение к завтраку вы должны съесть двенадцать протеиносодержащих (т. е. белковых) и два углеводосодержащих блюда.

Группа 2: нормальный уровень активности.

Большинство из нас, к счастью, попадает в эту группу. В нее входят люди, которые в течение недели выполняют разумную физическую работу: установленный комплекс упражнений, эквивалент ежедневной ходьбы в течение часа или работу, не связанную с сидением за столом.

Цель: в течение недели в дополнение к завтраку вы должны съесть десять протеиносодержащих и четыре углеводосодержащих блюда. В идеале последнее должно употребляться в день выполнения нагрузки, чтобы вы обладали достаточным запасом энергии.

Группа 3: высокий уровень активности

Эта группа объединяет инструкторов фитнесс-центров, учителей танцев, спортсменов, людей, занятых работой, требующей повышенной физической активности.

Цель: в течение недели в дополнение к завтраку вы должны съесть семь или восемь протеиносодержащих и шесть или семь углеводосодержащих блюд.